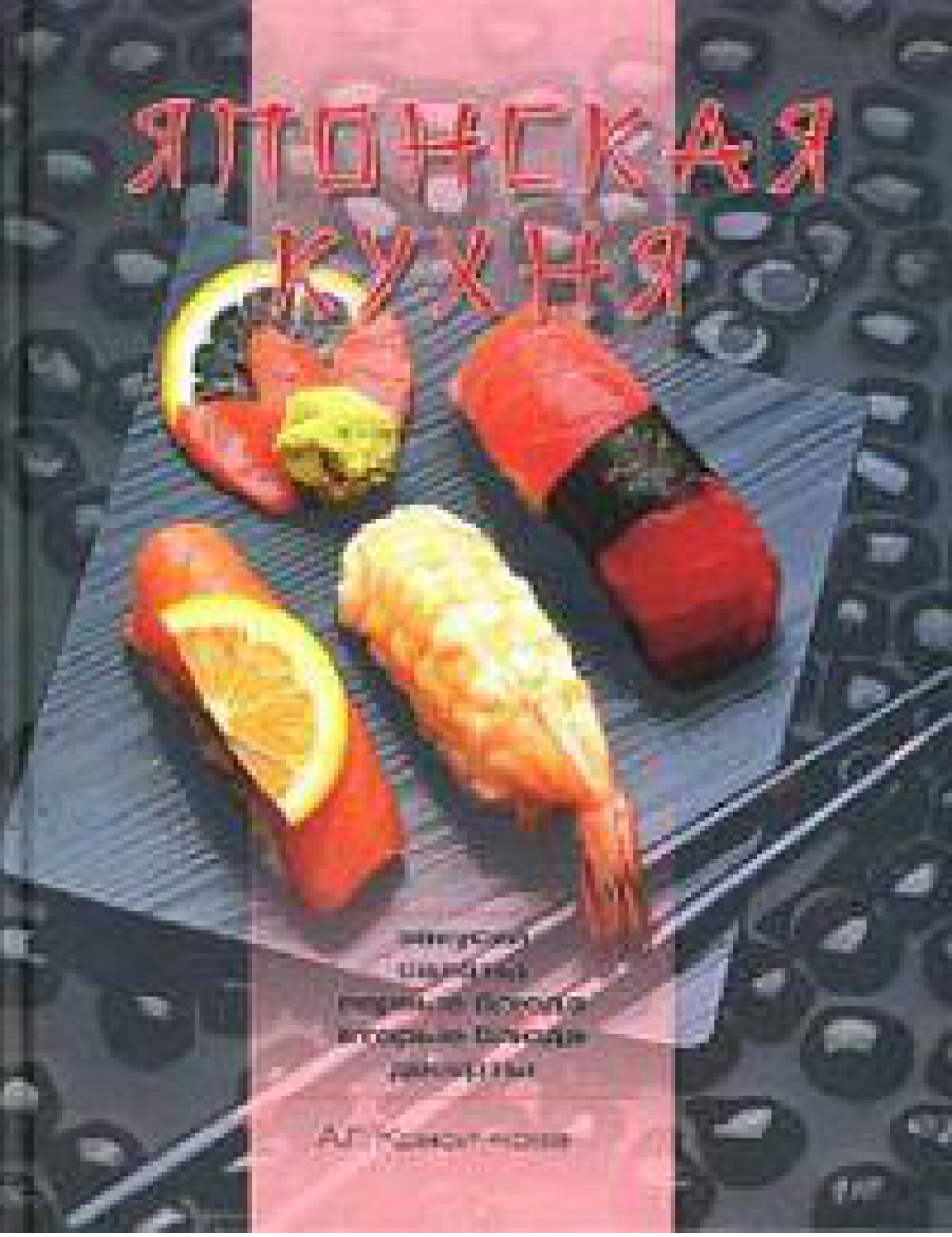
ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



SHOUT
SHARE
IT
SECURITY

Annotation

Вы держите в руках уникальное издание, которое познакомит вас с кулинарными традициями Японии. Рецепты приготовления традиционных и современных блюд, собранные в этой книге, не оставят равнодушными ценителей японской кухни. Подробные инструкции помогут приготовить суси, сасими, роллы, изысканные кушанья из овощей, мяса и морепродуктов, оригинальные японские сладости. Красочные иллюстрации, дополняющие рецепты, подскажут вам, как красиво и необычно оформить блюда.

- Анастасия Геннадьевна Красичкова
  - Введение
    -
  - Закуски
    -
    - Суси с морским гребешком и морской капустой
      -
    - Суси с омарами
      -
    - Суси с отварным лососем
      -
    - Суси с морским карпом
      -
    - Суси с лососем и кунжутом
      -
    - Суси с маринованным окунем и морским гребешком
      -
    - Суси с угрем и креветками
      -
    - Суси с омарами, креветками и камбалой
      -
    - Суси с мидиями
      -
    - Суси с омарами и копченой треской
      -
    - Суси с копченым угрем и морскими гребешками
      -
    - Суси с креветками и мидиями
      -
    - Колобки из крабового мяса

- Суси с сельдью
- Суси с красной рыбой и икрой
- Суси с омарами и филе семги
- Закуска из маринованной сельди
- Сасими из кальмара
- Сасими из лосося
- Сасими из лосося, тунца и палтуса
- Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка
- Роллы с тунцом
- Роллы с сурими и авокадо
- Роллы с семгой и икрой
- Роллы с огурцом и морским окунем
- Роллы с маринованной камбалой и огурцом
- Роллы с крабами
- Роллы с копченым угрем и креветками
- Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой
- Закуска из помидоров и морепродуктов
- Закуска из помидоров и имбиря
- Закуска из китайской капусты и окуня
- Закуска из помидоров и хурмы
- Закуска из дайкона и авокадо

- Закуска из дайкона и кальмаров
- Закуска из дайкона и консервированной сайры
- Закуска из авокадо с креветками
- Закуска из мойвы к пиву
- Закуска из мойвы с редисом
- Закуска из маринованной мойвы
- Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами
- Закуска из лосося с овощами
- Закуска из лосося с картофелем
- Закуска из лосося с ростками сои
- Лодочки из копченого лосося с овощами
- Кулечки из рисовой бумаги с лососем
- Конвертики из рисовой бумаги с лапшой
- Трубочки из рисовой бумаги с зеленью
- Конвертики из рисовой бумаги с креветками и овощами
- Рыбные шарики с тофу
- Закуска из окуня с тофу и овощами
- Острая закуска из лосося
- Закуска из горбуши с овощами
- Слоеные пирожки с семгой
- Тарталетки с креветками и тофу
- Тарталетки с начинкой из шиитаке

- Слоеные пирожки с креветками и горбушей
- Закуска из корюшки
- Закуска из кальмара
- Закуска из нори и окуня
- Ассорти из малосольной рыбы
- Онигири с кунжутом и тунцом
- Онигири с курицей и имбирем
- Онигири с огурцом
- Онигири с креветками
- Закуска из индейки с ростками сои
- Закуска из помидоров с копченой уткой
- Горячая закуска из помидоров с курицей
- Помидоры с дайконом и копченой курицей

- Салаты
  - Салат из шампиньонов с яйцом
  - Салат из огурцов с соусом амадзу
  - Салат из баклажанов и перца
  - Салат из огурцов с имбирем
  - Теплый салат из баклажанов и шампиньонов
  - Салат из дайкона с яйцом
  - Салат из дайкона и морской капусты
  - Салат из дайкона с помидорами

- Теплый салат из дайкона
- Салат из дайкона и лука-порея
- Салат с шиитаке и имбирем
- Салат из сельдерея и шампиньонов
- Салат из шиитаке и авокадо
- Салат из морской капусты и редиса
- Салат из морской капусты с рисовой лапшой
- Салат из морской капусты с фасолью
- Салат из овощей с грибами и морской капустой
- Салат из лапши соба и помидоров
- Салат из рисовой лапши с огурцами и зеленью
- Салат из рисовой лапши с дайконом и морковью
- Салат из соевой лапши с шампиньонами и овощами
- Салат из лука, морской капусты и грибов
- Салат из лука, сельдерея и помидоров
- Салат из лука с кацуобуси и кунжутом
- Салат из печеного лука
- Салат из помидоров с сахаром и сметаной
- Салат из помидоров с морской капустой
- Салат из помидоров с пекинской капустой
- Салат из помидоров с апельсинами и ананасами
- Салат из огурцов с пряным соусом

- Салат из свежих овощей с ростками сои
- Салат из болгарского перца с кунжутным маслом
- Салат из свежих овощей с рисовой лапшой
- Салат из рыбы с овощами
- Салат из морской рыбы с рисом
- Салат из морской рыбы с фасолью
- Салат из морской рыбы с помидорами и лимоном
- Салат из морского окуня и пекинской капусты
- Салат из морского языка с овощами
- Салат из лосося с икрой летучей рыбы
- Салат из крабовых палочек с морской капустой
- Салат из морских гребешков и креветок
- Салат из лосося и мидий
- Салат из морского окуня с креветками и осьминогами
- Салат из креветок с помидорами и лимоном
- Салат из морского окуня с зеленью
- Салат из лосося с крабами
- Салат из морского окуня и креветок
- Морской коктейль с апельсином
- Салат из кальмаров с дайконом
- Салат из кальмаров и морской капусты

- Салат из мидий с зеленым горошком
- Салат из морепродуктов с луком и соевой спаржей
- Японский салат из крабов с овощами
- Салат из креветок с морской капустой
- Салат из крабов с фасолью и имбирем
- Салат из морепродуктов с огурцами и луком-пореем
- Салат из королевского окуня
- Салат из жареного тунца
- Салат из морской рыбы и нори
- Салат из сельди с яблоками и луком
- Салат из окуня с морской капустой
- Салат из крабов с рисом и лимоном
- Салат из креветок с рисом и мандаринами
- Салат из копченой рыбы с дайконом
- Салат из креветок с грибами и рисом
- Салат из морского языка с анчоусами и омарами
- Салат из морской рыбы с овощами и бадьяном
- Салат из сельди с морской капустой
- Салат из окуня и мидий с рисом
- Салат из креветок с зеленым луком и кунжутным маслом
- Салат из морской капусты, семги и ростков сои

- Салат из семги с шампиньонами и пекинской капустой

- Салат из кальмаров с капустой и тофу

- Салат из кальмаров с морскими водорослями

- Салат из кальмаров с репчатым луком

- Острый салат из кальмаров

- Салат из морепродуктов со сливками

- Салат из кальмаров с шиитаке и луком

- Салат из креветок с абрикосами

- Нежный салат из кальмаров

- Салат из крабов, цветной капусты и картофеля

- Салат из креветок с яйцом и картофелем

- Салат из кальмаров с овощами и персиками

- Салат из морепродуктов с морковью и редисом

- Салат из морской капусты с лапшой и баклажанами

- Салат из морской капусты с яблоками

- Салат из палтуса и морской капусты

- Салат из жареной камбалы с морскими водорослями

- Салат из кальмаров и маринованного морского окуня

- Салат из морского окуня с креветками и омлетом

- Салат из кальмаров и лука-шалота
- Салат из креветок, кальмаров и спаржи
- Салат из кальмаров с рисом и зеленым горошком
- Салат из мидий с яблоками и сливками
- Салат из морепродуктов с физалисом
- Салат из кальмаров с рисом и морковью
- Салат из морепродуктов с яблоками и луком
- Салат из минтая с брокколи и тофу
- Салат из креветок с курицей и ананасами
- Слоеный салат из морепродуктов
- Салат из королевского окуня с цветной капустой
- Салат из морепродуктов со стручковой фасолью
- Салат из морепродуктов с клубничным соусом
- Осенний салат из морской капусты
- Салат из осьминогов с помидорами и луком
- Салат из осьминогов со спаржей и огурцами
- Салат из каракатиц под имбирным соусом
- Салат из каракатиц с мандаринами и пекинской капустой
- Салат из морского языка и королевских креветок
- Салат из морепродуктов с киви
- Салат из конгрио с креветками и грушами

- Салат из морского языка с помидорами и морской капустой
- Салат из копченых кальмаров с луком и яйцом
- Салат из морского гребешка с апельсином
- Салат из морского гребешка с грибами
- Салат из креветок, шиитаке и лапши
- Салат из семги с овощами
- Салат из трески с острым соусом
- Салат из трески с тофу и пряной зеленью
- Салат-ассорти из рыбы и курицы с овощами
- Салат из свинины с грибами и редисом
- Салат из свиных почек с зеленью
- Салат из свиной печени с грибами
- Салат из свиных ножек с тофу
- Салат из свинины с ростками бамбука и яблоком
- Салат из говяжьей вырезки с ростками сои
- Салат из свинины с ростками бамбука и помидорами
- Салат из жареной говядины с рисом и морской капустой
- Салат из индейки с ростками сои
- Салат из мяса цыпленка с сельдереем и хреном васаби
- Салат из мяса цыпленка с фасолью и соевым маслом

- Салат из куриной печени и пекинской капусты
- Салат из утки с ростками сои и фасолью
- Салат из птицы со спаржей и шиитаке
- Салат из куриных субпродуктов с огурцами и сливками
- Салат из куриных сердец с дайконом
- Салат из курицы с луком и базиликом
- Салат из маринованного мяса курицы
- Салат из курицы с яблоками и ананасом
- Салат из индейки с грибами и хурмой
- Салат из курицы с рисом и мандаринами
- Салат из курицы с гречневой лапшой и помидорами
- Салат из курицы с болгарским перцем и ростками сои
- Салат из курицы с кальмарами и грибами
- Салат из куриной ветчины с рисом и чесноком
- Салат из дикой утки с сельдереем и яблоками
- Салат из курицы с вареными баклажанами
- Салат из курицы с грибами, рисом и морковью
- Салат из курицы с овощами и омлетом
- Салат из курицы с лапшой соба и маринованным дайконом
- Салат из курицы с авокадо и лаймом

- Салат из индейки и свинины с овощами
- Первые блюда
  - Бульон с шампиньонами и яйцом
  - Мисосиру с креветками и моллюсками
  - Суп с моллюсками и зеленым луком
  - Суп с креветками и грибами
  - Похлебка с креветками, рисом и зеленым горошком
  - Мисосиру с морским окунем и сельдереем
  - Суп из морского окуня с луком-пореем
  - Похлебка из окуня с овощами
  - Суп из морского языка с рисом и помидорами
  - Суп мисо с рыбой и тофу
  - Похлебка с рыбой и побегами бамбука
  - Суп из лосося и креветок
  - Суп из морского судака с морковью и сельдереем
  - Суимоно из лосося
  - Суп мисо с рыбой и шпинатом
  - Суп с лососем, креветками и грибами
  - Бульон с огурцами и яйцом-пашот
  - Суп из цыпленка с рисом и сливками
  - Суп из курицы с горохом и чесноком

- Пряный суп из курицы
- Суп с яичной лапшой, грибами и овощами
- Суп из свинины и пекинской капусты
- Суп из свинины с ростками бамбука
- Густой суп из свинины
- Суп с лапшой удон и беконом

- Вторые блюда
  - Тушеные грибы с соевым соусом и чесноком
  - Тушеная капуста с грибами
  - Отварной картофель с кацуобуси
  - Баклажаны, тушенные с мисо
  - Жареные баклажаны с соевым соусом и кунжутом
  - Тушеный дайкон
  - Тушеная фасоль с морковью
  - Пекинская капуста с яйцом
  - Вареная тыква с семенами кунжута
  - Тушеные ростки бамбука
  - Баклажаны, жаренные на решетке
  - Тушеные грибы с морковью и ростками бамбука
  - Стручковая фасоль с кунжутом
  - Рис с красной фасолью
  - Рис с зеленым горошком

- Рис с зеленым чаем и водорослями
- Рис с пряными травами
- Лапша удон с соусом мисо
- Лапша удон с грибами и тофу
- Лапша соба с грибами и цветной капустой
- Лапша с овощами и лимоном
- Лапша соба с овощами
- Вареная лапша соба с морской капустой
- Лапша рамен с грибами и кукурузой
- Рисовая лапша с капустой и морковью
- Лапша соба с ростками сои и огурцами
- Лапша соба со сладким соусом
- Лапша удон с фасолью и соусом мисо
- Рисовая вермишель с брокколи и огурцами
- Жареные овощи с соевым соусом
- Гребешки из капустных кочерыжек
- Жареные ростки фасоли
- Темпура из овощей
- Жареные овощи с медом
- Тушеные овощи с острым соусом
- Жареные овощи с морской капустой и тофу
- Помидоры с грибами и анчоусами

- Соевые бобы с грибами и луком
- Бобы с имбирем и лимоном
- Соевая лапша с жареным тофу
- Соевая лапша с помидорами и сельдереем
- Лапша с сыром и болгарским перцем
- Лапша соба с перцем и огурцами
- Жареная соба с морковью и баклажаном
- Лапша соба с омлетом
- Рис с жареными вешенками
- Цветная капуста с грибами
- Красная фасоль с грибами и морской капустой
- Жареная фасоль с шампиньонами
- Треска в имбирном маринаде
- Судак по-японски
- Темпура с морской рыбой
- Морская рыба с омлетом и рисом
- Японские лепешки из морской рыбы
- Жареная камбала в сладком соусе
- Сельдь с рисом по-японски
- Жареная семга с лапшой и зеленым луком
- Стейки из тунца с помидорами и креветками
- Стейки из лосося с соусом из дайкона

- Стейки из трески с белым соусом
- Морской судак с чесноком
- Темпура из морепродуктов с нори
- Японский омлет с креветками и ветчиной
- Жареные креветки с болгарским перцем
- Жареные тигровые креветки с рисовой вермишелью
- Морской окунь, тушенный с лимоном
- Морской окунь с мандаринами
- Морской судак, тушенный с болгарским перцем
- Морской окунь с грибами и морковью
- Жареная каракатица
- Креветки с томатным пюре и грецкими орехами
- Жареные крабы с имбирем
- Каракатицы, фаршированные овощами
- Жареные кальмары с овощами
- Жареные морепродукты с редисом и соевым соусом
- Тигровые креветки с рисом и острым перцем
- Жареные креветки с беконом
- Семга, фаршированная креветками
- Камбала, жаренная на решетке
- Конгрио с креветочным соусом

- Морской язык с ананасами
- Морские гребешки под апельсиновым соусом
- Ассорти из морепродуктов с рисом
- Жареные морские гребешки с медом и имбирем
- Жареные морепродукты с каперсами
- Морской окунь, фаршированный дайконом
- Камбала, жаренная с овощами
- Семга в икорном соусе
- Тушеная камбала
- Жареный морской карп с лимоном
- Скумбрия, тушенная с имбирем и мисо
- Треска, жаренная на углях
- Морской язык, жаренный на шпажках
- Морские гребешки с соевым соусом
- Мидии с мисо и морской капустой
- Устрицы по-японски
- Тушеные морепродукты с малосольной семгой и лапшой
- Королевский окунь, запеченный в фольге
- Жареный угорь с рисом и зеленым перцем
- Жареная форель с маринованным имбирем
- Жареная треска с лимоном и овощами
- Рулет из окуня с грибами

- Рыбные котлеты с креветками и дайконом
- Котлеты из горбуши, запеченные с желтком
- Морской судак, запеченный с луком и лимоном
- Тушеный кижуч с овощами
- Жареный лосось с тофу
- Маринованный лосось, жаренный на решетке
- Морская рыба, запеченная со сметаной
- Рулет из морского судака с морковью и рисом
- Котлеты из горбуши с лимоном и рисом
- Фрикадельки из морской рыбы
- Паровые котлеты из окуня
- Жареная семга с рисом и каштанами
- Лосось с рисом и баклажанами
- Королевский окунь, запеченный с помидорами и лапшой соба
- Запеченный лосось с сыром и овощами
- Кальмары с грудинкой и овощами
- Запеканка из кальмаров с рисом
- Кальмары, фаршированные рыбой и овощами
- Темпура из кальмаров с бурым рисом
- Тефтели из морской рыбы и креветок
- Морской язык, запеченный с картофелем и шиитаке

- Морской окунь, фаршированный зеленым луком
- Жареная форель с салатом из дайкона и моркови
- Кефаль, запеченная с луком и мускатным орехом
- Конгрио с грецкими орехами
- Окунь с пряным томатным соусом
- Нототения, запеченная с вешенками
- Минтай, запеченный с дайконом и грибами
- Жареный морской язык с мятой
- Жареный минтай с морской капустой
- Морской язык, запеченный с шампиньонами и сельдереем
- Свинина с имбирем и китайской капустой
- Свинина с бобами и чесноком
- Рагу из свинины по-японски
- Свинина, тушенная с тыквой
- Жареная свинина со свежими овощами
- Свинина, тушенная с луком-пореем
- Жареная свинина с яйцом и рисом
- Жареная свинина с рисом и апельсинами
- Жареная свинина с острым перцем
- Отбивные из свинины с томатным соусом
- Тушеная свинина с молодым картофелем

- Рагу из свинины и куриной печени
- Жареная свинина с овощами
- Жареная свинина с салатом из редиса
- Свинина с чесноком и перцем чили
- Свиные отбивные с ананасами и сыром
- Свинина под ананасно-имбирным соусом
- Свинина, фаршированная грибами
- Свиная шейка, жаренная на решетке
- Запеченная свинина с овощным гарниром
- Жареная свинина с луком и рисовой вермишелью
- Свинина с сырным соусом
- Свинина, жаренная с луком и сельдереем
- Тушеная свинина с красной фасолью и перцем
- Сябу-сябу
- Говяжьи отбивные с рисом и соусом терияки
- Сукияки
- Мясо с грибами и рисовыми колобками
- Куриная печень, жаренная с имбирным соком
- Куриные потроха, жаренные над углями
- Жареная курица с омлетом и зеленым горошком
- Шашлычки из куриных сердец
- Жареная курица с кунжутом и шпинатом

- Фрикадельки из куриного фарша
- Куриные грудки с лимонным соком и горчицей
- Куриные крылышки, жаренные по-японски
- Куриные фрикадельки с грибами и репой
- Жареное куриное филе с рисом
- Тушеная курица с овощами и карри
- Курица, жаренная с картофелем и шампиньонами
- Курица, тушенная с грибами и луком
- Куриные окорочка с пряностями и йогуртом
- Отварная курица с креветками и овощами
- Жареная курица с кешью
- Отварная курица с рисом и зеленой фасолью
- Курица с пюре из шпината и щавеля
- Курица с тофу и имбирем
- Отбивные из курицы с бурым рисом и шиитаке
- Жареная курица с соусом из имбиря и лука-батуна
- Хрустящая курица с томатным соусом
- Куриные крылышки, жаренные на решетке
- Куриные грудки, жаренные в духовке
- Якитори из курицы и печени
- Жареная курица с ростками бобов

- Рулеты из курицы с луком-пореем
- Жаркое из копченой курицы с грибами и маринованным перцем
- Курица в пиалах
- Тушеная курица со спаржей
- Курица с лапшой и яйцом
- Запеканка из курицы, шпината и гречневой лапши
- Отварная курица с кислым соусом
- Курица с лапшой и чесночной приправой
- Тушеная курица со сливами
- Рагу из птицы с яблоком и рисом
- Тушеная курица с соевыми бобами
- Тушеная курица с рисом
- Жареная курица с лапшой соба
- Курица терияки с рисовой лапшой

○ Десерты

- Сладкий рис с фруктами
- Орехи в меду
- Сладкие фасолевые шарики
- Десерт из батата и каштанов
- Фрукты в сиропе
- Засахаренная цветная капуста

- Десерт из персиков
- Десерт из персиков с вишней и миндалем
- Мандарины в сиропе
- Хрустящие ломтики ананаса
- Апельсиновые дольки в кляре
- Яблоки с корицей и ромом
- Фаршированная хурма
- Сладкие шарики из ананаса
- Яблоки, фаршированные ананасами
- Запеченные яблоки с орехами
- Запеченные яблоки с шоколадом и взбитыми сливками
- Сладкий сливочный рис
- Десерт из риса и яблок
- Трехцветные сласти
- Сладкий омлет с рисом и цукатами
- Рисовые лепешки с медом
- Вишня в кляре
- Абрикосы с рисом
- Творожный торт с ежевикой
- Банановые чипсы в карамели
- Десерт из клубники
- Десерт из сливы с пряностями

- Фрукты в шоколадном сиропе
- Десерт из яблок и клубники
- Груши в вине
- Фаршированные апельсины
- Груши в сливках

Анастасия Геннадьевна Красичкова
Японская кухня

Введение

Японская кухня получила широкое распространение во всем мире, и популярность ее с годами становится все больше. Подтверждением тому служит постоянно возрастающее число японских ресторанов и суси-баров. Несмотря на то, что отведать блюда японской кухни можно практически в любом городе, многие хотели бы научиться готовить их самостоятельно.

Японская кухня стоит на трех китах: рисе, соевых бобах и морепродуктах. Все традиционные блюда, начиная с закусок и заканчивая сладостями, включают в себя хотя бы один из перечисленных ингредиентов либо изготовленные из них продукты. Это не означает, что японские кушанья примитивны и однообразны. Они могут показаться простыми только на первый взгляд, на самом же деле отличаются изысканным вкусом, подобный которому нельзя найти ни в одной другой национальной кухне. Главный секрет кроется в тщательном подборе не только основных ингредиентов, но и всевозможных местных приправ и специй, которые и делают японские блюда неповторимыми.

Не менее важен и способ приготовления, существенно влияющий на вкус кушаний. Всем известно, что японцы любят суси и сасими – блюда из сырой рыбы и морепродуктов. Их готовят из самых свежих ингредиентов и подают в качестве закуски или основного блюда.

Если трудно решиться приготовить дома блюда из сырой рыбы, можно воспользоваться и менее экзотическими рецептами. В японской кухне получили распространение практически все способы тепловой обработки продуктов: варка, жарение на сковороде и на открытом огне, тушение, запекание. Все они имеют особенности, которые необходимо учитывать, чтобы приготовить настоящие японские кушанья.

Еще одна немаловажная составляющая японской кухни – оформление блюд и сервировка. В Японии принято, чтобы блюда были не только правильно приготовлены, но и красиво украшены. Это позволяет создать особое настроение за столом, независимо от того, идет ли речь о простом семейном завтраке или званом ужине на несколько персон.

Закуски

В Японии нет привычного европейцам деления кушаний на закуски и основные блюда, поскольку часто несколько блюд подают на стол одновременно. Тем не менее ряд национальных блюд можно отнести к закускам. Прежде всего это суси – небольшие рисовые колобки с начинкой из рыбы и морепродуктов. Их подают с маринованным имбирем и пастой васаби, которые подчеркивают изысканный вкус суси, а также благотворно влияют на процесс пищеварения. Отдельно предлагают соевый соус.

Суси, вопреки распространенному представлению, готовят не только из сырой, но и из копченой или маринованной рыбы. Едят их палочками (впрочем, мужчины могут брать закуску и руками), целиком или отламывая небольшие кусочки. В соевый соус макают только рыбу, рис при этом должен оставаться сухим.

Другая популярная японская закуска – сасими. Она представляет собой тонко нарезанные и красиво сервированные ломтики сырой рыбы и морепродуктов. Сасими подают с васаби и соевым соусом, часто дополняя дайконом и другими овощами.

В японской кухне есть и менее экзотические закуски. К ним относятся блюда из свежих или маринованных овощей (цукэмоно) и разнообразные грибные кушанья.

Закуски подают небольшими порциями, придавая большое значение сервировке и оформлению блюд. В Японии закуски, как и другие кушанья, принято готовить из местных продуктов, поэтому в различных префектурах есть свои особые блюда. Особое внимание уделяется сезонности продуктов – считается, что каждый из них обладает наиболее привлекательным вкусом только в определенное время года.

Для приготовления суси рекомендуется использовать специально предназначенные для этого сорта риса с круглыми короткими зернами. Перед варкой рис следует промывать до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной. Рис для суси можно варить в кастрюле или использовать рисоварку.

Васаби – приправа, получаемая из корня растения, произрастающего в Японии. Отличается сильным острым вкусом и ароматом, к тому же обладает обеззараживающими свойствами, поэтому обязательно подается к блюдам из сырой рыбы и морепродуктов

(суси, сасими). В свежем виде корень васаби можно найти только в Японии, в других странах часто используют пасту васаби и порошок васаби, приготовленные из васаби-дайкона.

Суси с морским гребешком и морской капустой

181 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г мяса морского гребешка
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
50 г консервированной морской капусты
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Мясо морского гребешка разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик морского гребешка, обернуть

полосками морской капусты. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с омарами

167 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г замороженного мяса омаров
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Мясо омаров положить, не размораживая, в кипящую подсоленную воду, варить до готовно-сти, охладить, мелко нарезать и поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в центр каждой немного мяса омаров и слегка вдавить. Завернуть в листья морских водорослей, подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с отварным лососем

192 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе лосося
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посыпать мускатным орехом. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из лосося, завернуть в листья водорослей. Выложить на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с морским карпом

163 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г филе морского карпа
100 г риса
25 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
молотая корица
перец
соль

Филе морского карпа промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать маленькими кусочками, посыпать корицей и перцем. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из карпа, обернуть водорослями. Подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с лососем и кунжутом

159 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г филе лосося
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
50 г консервированной морской капусты
1 столовая ложка семян кунжута
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Филе лосося разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик рыбы, обернуть полосками морской капусты, посыпать семенами кунжута. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с маринованным окунем и морским гребешком

158 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
100 г филе маринованного окуня
100 г мяса морского гребешка
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Филе окуня и мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик окуня или морского гребешка, смазанный небольшим количеством васаби. Выложить приготовленные суси на тарелку, подать к столу с васаби, соевым

соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с угрем и креветками

183 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе угря
200 г очищенных креветок
100 г риса
25 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Филе угря промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать тонкими пластинками, поперчить. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую пластинку угря и немного креветок, завернуть в листья водорослей. Подать суси с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с омарами, креветками и камбалой

175 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварного мяса омаров
200 г отварных очищенных креветок
200 г отварного филе камбалы
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
1 корень сельдерея
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо омаров, креветки и филе камбалы измельчить, смешать с сельдереем, посолить, поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса лепешки, выложить в середину каждой немного приготовленной начинки, завернуть в листья водорослей. Выложить суси на тарелку, положить рядом васаби и тонко нарезанный имбирь. В отдельной мисочке подать соевый соус.

Суси с мидиями

164 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г мяса мидий
100 г риса
25 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
1 корень сельдерея
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать или натереть на терке. Мидии отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с сельдереем, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить на середину каждой небольшое количество начинки из мидий, завернуть в листья водорослей. Выложить суши на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с омарами и копченой треской

178 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
200 г копченого филе трески
200 г вареного мяса омаров
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
2–3 веточки зелени базилика
перец
соль

Базилик вымыть, оборвать листья, мелко нарезать их, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Филе трески нарезать тонкими маленькими пластинами, обвалять в приготовленной смеси. Мясо омаров мелко нарезать. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, пере-мешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую кусочек трески и мясо омаров, завернуть в листья морских водорослей. Подать к столу с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с копченым угрем и морскими гребешками

204 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г копченого филе угря
200 г мяса морских гребешков
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Филе копченого угря нарезать маленькими ломтиками, поперчить. Морские гребешки нарезать тонкими пластинами, посолить, поперчить.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

На сформованные из риса колобки положить сначала ломтики копченого угря, затем пластины морских гребешков, обернуть полоской морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с креветками и мидиями

157 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г очищенных креветок
200 г мяса мидий
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Креветки и мидии отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, поперчить и посыпать мускатным орехом.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать маленькие лепешки, затем в центре каждой сделать ямку и положить в нее приготовленную смесь из морепродуктов, обернуть припущенными в кипятке или сушеными листьями морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Колобки из крабового мяса

189 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г консервированного крабового мяса
200 г сыра
100 г японского майонеза
70 г маслин без косточек
2 яйца
2–3 веточки петрушки

Зелень петрушки вымыть. 2–3 маслины нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Крабовое мясо измельчить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с крабовым мясом (небольшое количество отложить), яйцами и япон-ским майонезом. Из приготовленной массы сформовать небольшие колобки, положить в центр каждого по маслине. Обвалять колобки в оставшемся крабовом мясе,

выложить на тарелку, украсить кольцами маслин и веточками петрушки.

Имбирь широко используется в японской кулинарии. Его подают в качестве приправы к блюдам из рыбы и морепродуктов, обычно в маринованном виде, нарезав тонкими ломтиками. Имбирь используют и в сушеном виде, добавляя его в супы и вторые блюда.

Суси с сельдью

151 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г сельди
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
2–3 листика мяты
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Сельдь очистить, выпотрошить, промыть и отварить в подсоленной воде. Разделать готовую сельдь на филе, нарезать тонкими пластинками, обвалять в смеси из вымытых измельченных листьев мяты и перца.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать небольшие лепешки, на каждую из которых положить пластинки рыбы. Суси положить на листья морских водорослей, предварительно припущенные в кипятке, и подать к столу с имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с красной рыбой и икрой

196 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе красной рыбы
50 г красной икры
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Рыбное филе промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать пластинками.

Рыбу обвалять в смеси из мускатного ореха и молотого перца с добавлением соли.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из сваренного риса сформовать маленькие лепешки. На каждую из них положить сначала пластинки рыбы, затем небольшое количество икры, обернуть нарезанными узкими полосками листьями морских водорослей. Подать с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с омарами и филе семги

188 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г консервированного мяса омаров
300 г филе семги
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить. Мясо омаров измельчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать лепешки. В центре каждой сделать углубление и положить туда сначала кусочки рыбы, затем измельченное мясо омаров. Обернуть листьями морских водорослей, подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Закуска из маринованной сельди

215 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г свежемороженой сельди
2 огурца
1 небольшая луковица
50 мл белого винного уксуса
2–3 веточки петрушки
0,5 столовой ложки сахара
1 столовая ложка соли

Сельдь очистить, выпотрошить, удалить хребтовую кость, промыть в холодной воде, нарезать поперек небольшими кусочками и сложить в эмалированную миску. Довести до кипения уксус, смешанный со 100 мл воды, сахаром и солью, охладить, залить приготовленным маринадом сельдь, закрыть крышкой и поставить на 12 ч в холодильник. Петрушку вымыть. Огурцы вымыть, один нарезать фигурными ломтиками, другой – соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кусочки сельди вынуть из маринада, положить в середину каждого нарезанные огурцы и лук, скрепить зубочистками. Выложить кусочки сельди на тарелку, оформить фигурными ломтиками огурца и листиками петрушки.

Нори, или морская капуста, – популярный в Японии продукт питания. Сушеные листья нори используют для приготовления суси, роллов, добавляют в бульоны, салаты и вторые блюда. Морская капуста придает кушаньям тонкий вкус и аромат. К тому же она очень полезна, поскольку содержит уникальный набор микроэлементов.

Сасими из кальмара

121 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе кальмара
2 листа нори
100 г дайкона
30 г моркови
васаби
соевый соус
соль

Филе кальмара нарезать тонкими узкими полосками. Листья нори обдать кипятком, растереть с небольшим количеством васаби и соевого соу-са. Приготовленной пастой смазать полоски кальмара и свернуть их в виде рулета. Дайкон и морковь вымыть, очистить, тонко нарезать, посолить. Кальмары и овощи выложить на тарелку, отдельно подать соевый соус.

Сасими из лосося

211 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе лосося
1 дайкон
1 помидор
2–3 веточки сельдерея
соевый соус
васаби

Подготовленное филе лосося нарезать тонкими длинными ломтиками, свернуть каждый в виде розочки, выложить на лед. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Лосось, дайкон и помидор красиво выложить на тарелку, украсить листиками сельдерея. Отдельно подать васаби и соевый соус.

Сасими из лосося, тунца и палтуса

214 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
100 г филе лосося
100 г филе тунца
100 г филе палтуса
1 огурец
1 дайкон
0,5 лимона
2–3 веточки сельдерея
васаби
соевый соус

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Подготовленное филе лосося, тунца и палтуса нарезать тонкими ломтиками одинаковой формы. Дайкон выложить на блюдо, на него красиво уложить ломтики рыбы, рядом горкой выложить огуречную соломку. Украсить дольками лимона и веточками сельдерея. Подать к столу с васаби и осевым соусом.

Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка

221 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г филе морского окуня
100 г филе тунца
100 г мяса морского гребешка
1 дайкон
1 помидор
1 огурец
0,5 лимона
2–3 веточки петрушки
васаби
соевый соус

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать ломтиками. Подготовленное филе морского окуня и тунца, мясо морского гребешка нарезать тонкими красивыми ломтиками, выложить на блюдо. Оформить кружочками дайкона, помидора и огурца, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки. Подать к столу с васаби и соевым соусом.

Существуют определенные правила приготовления сасими, которых стоит придерживаться для того, чтобы закуска получилась действительно вкусной. Прежде всего следует обратить внимание на качество рыбы и морепродуктов – оно не должно вызывать никаких сомнений. Рыбу и овощи для сасими рекомендуется нарезать ровными кусочками и выложить на блюдо красиво, создав оригинальную композицию. Обязательно нужно подать к сасими соевый соус и васаби, по желанию – маринованный имбирь.

Роллы с тунцом

174 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г риса
200 г отварного тунца
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
2 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Тунец нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусочки тунца. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с сурими и авокадо

183 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
150 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
4 палочки сурими
1 небольшой салатный огурец
0,5 очищенного авокадо
3 столовые ложки семян кунжута
1 столовая ложка японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
3 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить сурими, кусочки авокадо и огурца. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, обвалять их в семенах кунжута и выложить на блюдо. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с семгой и икрой

208 ккал, 48 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
200 г малосольного филе семги
0,5 очищенного авокадо
3 столовые ложки красной икры
1 чайная ложка лимонного сока
2 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе семги нарезать брусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количеством васаби, выложить посередине кусочки авокадо и семги. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на тарелку, положить на каждый кусочек красную икру. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с огурцом и морским окунем

182 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
0,5 очищенного авокадо
100 г маринованного филе морского окуня
2 листа нори
1 салатный огурец
2 столовые ложки японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
маринованный имбирь
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе морского окуня нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной

вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки авокадо и окуня, свернуть в виде рулета, разрезать его на 6 частей. Обернуть каждую ломтиком огурца. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Перед тем как выкладывать на циновку продукты для роллов, рекомендуется обернуть ее пищевой пленкой – так она останется чистой и сухой. Во время приготовления нужно следить за тем, чтобы пленка не попала внутрь роллов.

Роллы с маринованной камбалой и огурцом

169 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г риса
200 г филе маринованной камбалы
1 огурец
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
2 листа нори
маринованный имбирь
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Камбалу нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусочки огурца и камбалы. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус и тонко нарезанный маринованный имбирь.

Роллы с крабами

157 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
150 г риса
1 чайная ложка сахара
50 мл уксуса для суси
150 г консервированных крабов
2 столовые ложки черной икры
1 столовая ложка японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
3 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 300 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить консервированные крабы, сбрызнуть лимонным соком. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, выложить на блюдо, украсить икрой. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с копченым угрем и креветками

215 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
100 г филе копченого угря
100 г вареных очищенных креветок
0,5 очищенного авокадо
2 столовые ложки семян кунжута
1 чайная ложка лимонного сока
2 листа нори
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе угря нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количеством васаби, выложить посередине кусочки авокадо, креветки и кусочки угря. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета, обвалять в семенах кунжута. Разрезать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на тарелку. Отдельно подать тонко нарезанный имбирь и соевый соус.

Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой

185 ккал, 45 мин, 4 порции.

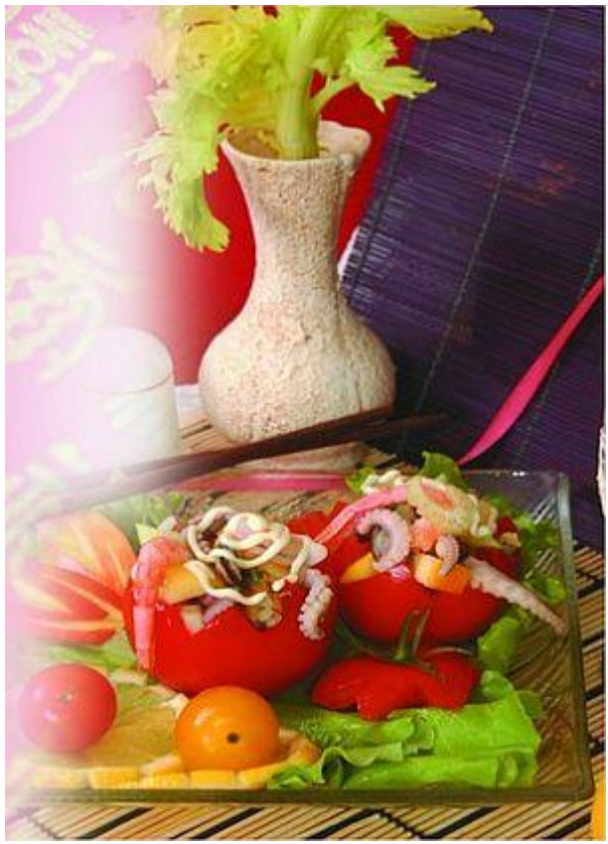
Продукты:
250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
0,25 очищенного авокадо
100 г мяса морского гребешка
50 г клубники
2 листа нори
1 салатный огурец
2 столовые ложки японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
маринованный имбирь

васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Авокадо нарезать квадратиками, сбрызнуть лимонным соком. Мясо морского гребешка нарезать кусочками. Клубнику вымыть, удалить плодоножки, нарезать кусочками. Листья нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки огурца и морского гребешка, свернуть в виде рулета, придать ему прямоугольную форму и разрезать на 6 частей. Украсить каждую ломтиком авокадо и кусочком клубники. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Все японские блюда, в том числе и закуски, принято есть с помощью палочек хаси. Принято считать, что только так можно почувствовать истинный вкус японских кушаний. Сами японцы утверждают, что хаси развивают мелкую моторику, поэтому учат детей есть с помощью палочек с раннего возраста.

Закуска из помидоров и морепродуктов



211 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:
2 помидора
1 яблоко
200 г замороженного морского коктейля
2 помидора черри
2 ломтика лимона
1 стебель сельдерея листья зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка майонеза
1 чайная ложка соевого соуса
соль

Помидоры вымыть, срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Помидоры черри и листья салата вымыть. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Половинку

яблока нарезать фигурными ломтиками, вторую очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Стебель сельдерея вымыть, нарезать. Морской коктейль отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с яблоком и сельдерем, добавить соевый соус. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить майонезом. Выложить фаршированные помидоры на тарелку, выстланную листьями салата, украсить закуску помидорами черри, ломтиками яблока и лимона.

Закуска из помидоров и имбиря

102 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
4 помидора
1 дайкон
1 пучок зеленого салата
50 г маринованного имбиря
2 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка коричневого сахара
соль

Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Маринованный имбирь тонко нарезать. Для приготовления соуса смешать десертное вино, лимонный сок, сахар и соль. Подготовленные помидоры, дайкон и имбирь выложить на плоское блюдо, выстланное листьями салата. Полить закуску приготовленным соусом.

Для приготовления закусок и салатов вместо маринованного имбиря можно использовать свежий. Поскольку он имеет довольно острый вкус, добавлять его рекомендуется в небольших количествах.

Закуска из китайской капусты и окуня

127 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г китайской капусты
200 г филе морского окуня
1 луковица
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка растительного масла
2 веточки сельдерея
перец
соль

Филе морского окуня промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и оставить на 5 мин. Зелень сельдерея вымыть. Капусту вымыть, обсушить, крупно нарезать, смешать с рыбой и луком. Заправить закуску растительным маслом, поперчить, украсить листиками сельдерея.

Закуска из помидоров и хурмы

125 ккал, 20 мин, 1 порции.

Продукты:
3 помидора
1 хурма
100 г тофу
1 столовая ложка семян кунжута
1 чайная ложка светлого соевого соуса

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Хурму вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать ломтиками. Тофу нарезать брусочками. На тарелку выложить ломтики помидоров и хурмы, брусочки тофу. Сбрызнуть закуску соевым соусом, посыпать семенами кунжута.

> В Японии употребляют в пищу практически все привычные европейцам овощи, но, наряду с ними, для приготовления блюд используют и экзотические: корни лотоса, побеги бамбука, корни лопуха, листья и бутоны хризантемы и т. д. Их добавляют в закуски и салаты.

Закуска из дайкона и авокадо

135 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г дайкона
70 г молодой ботвы дайкона
1 авокадо
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
листья зеленого салата
перец

Листья салата и ботву дайкона вымыть, обсушить. Ботву крупно нарезать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой. Смешать авокадо и дайкон, добавить ботву, поперчить, заправить смесью соевого соуса, лимонного сока и растительного масла. Выложить закуску на блюдо, выстланное листьями салата.

Закуска из дайкона и кальмаров

184 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварного мяса кальмаров
1 дайкон
1 морковь
1 луковица листья зеленого салата
1 столовая ложка белого винного уксуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка семян кунжута
соль

Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Ли-стья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Мясо кальмаров нарезать соломкой, смешать с дайконом, морковью и луком. Заправить закуску уксусом и растительным маслом, посолить, перемешать, выложить горкой на листья салата, посыпать семенами кунжута.

Закуска из дайкона и консервированной сайры

215 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г консервированной сайры
200 г дайкона
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка салата лолло россо
1 столовая ложка соевого соуса

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Дайкон вымыть, очистить, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Ломтики дайкона и кусочки сайры выложить на листья салата и полить соевым соусом. Посыпать закуску зеленым луком.

> Дайкон – один из самых популярных овощей в японской кулинарии. Его используют в свежем и маринованном виде, отваривают и запекают. В пищу употребляют не только коренья, но и ботву дайкона – ее жарят на растительном масле или добавляют в свежем виде в салаты.

Закуска из авокадо с креветками

138 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
1 авокадо
150 г креветок
150 г китайской капусты
1 луковица
1 столовая ложка лимонного сока
молотая паприка
соль

Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, аккуратно вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Капусту вымыть, несколько листьев отложить для украшения, остальные нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Смешать мякоть авокадо, нарезанную капусту, креветки и лук, выложить приготовленную смесь в половинки авокадо, сбрызнуть

лимонным соком, посолить, посыпать паприкой. Половинки авокадо разложить по тарелкам, выстланным капустными листьями.

Закуска из мойвы к пиву

258 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г свежемороженой мойвы
100 г дайкона
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки кукурузного крахмала
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка винного уксуса
листья зеленого салата
соль

Мойву вымыть, обсушить салфеткой, посолить, обвалять в крахмале и обжарить в раскаленном растительном масле. Листья салата вымыть, обсушить. Для приготовления соуса дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом и уксусом. Жареную мойву выложить на блюдо, выстланное листьями салата, отдельно подать соус из дайкона.

> Морскую рыбу, имеющую сильный запах, перед тепловой обработкой можно сбрызнуть уксусом, лимонным соком или обдать крутым кипятком. Тогда во время варки, запекания или жаренья запах не будет ощущаться.

Закуска из мойвы с редисом

243 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г малосольной мойвы
200 г редиса
0,5 пучка зелени петрушки
листья зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Редис вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мойву разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Редис выложить горкой на листья салата, вокруг положить кусочки мойвы. Посыпать закуску зеленью петрушки.

Закуска из маринованной мойвы

211 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г малосольной мойвы
1 огурец
1 помидор
2 столовые ложки белого винного уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка имбирного сока
листья зеленого салата
соль

Малосольную мойву залить маринадом, приготовленным из уксуса, соевого соуса и имбирного сока. Поставить на 1 ч в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками, посолить. Маринованную мойву выложить на листья салата, оформить кружочками помидора и огурца.

Из мойвы в Японии готовят множество закусок. Эту полезную рыбу маринуют в уксусе, жарят в масле, готовят из нее темпура. Блюда из мойвы довольно калорийны, поскольку она содержит большое количество жира.

Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами

253 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г копченой мойвы
200 г маринованных баклажанов
2 огурца
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
зелень петрушки
соль

Огурцы вымыть, нарезать фигурными ломтиками, посолить, оставить на 15 мин, после чего слить образовавшийся сок. Зелень петрушки вымыть. Маринованные баклажаны нарезать небольшими кусочками. Ломтики огурцов и кусочки баклажанов разложить по тарелкам, сверху выложить копченую мойву. Полить закуску смесью лимонного сока и соевого соуса, украсить листиками петрушки.

Закуска из лосося с овощами

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г малосольного филе лосося
1 дайкон
1 огурец
1 помидор листья зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
соевый соус
маринованный имбирь
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Посолить, оставить на 15 мин, затем слить образовавшийся сок. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Филе лосося нарезать тонкими длинными полосками, сбрызнуть лимонным соком и свернуть каждую в виде рулета. Выложить на листья салата, оформить нарезанными овощами. Подать к столу с тонко нарезанным маринованным имбирем и соевым соусом.

Закуска из лосося с картофелем

295 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г малосольного лосося
4 клубня картофеля
1 пучок зеленого лука
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 чайной ложки горчицы
листья зеленого салата
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, измельчить. Филе лосося нарезать ломтиками. Кружочки картофеля и ломтики лосося выложить на листья салата, посыпать зеленым луком. Полить закуску соусом, приготовленным из растительного масла, соевого соуса и горчицы.

Закуска из лосося с ростками сои

278 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе лосося
70 г маринованных ростков сои
1 луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 чайной ложки сахара
листья зеленого салата
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с лососем и ростками сои, заправить соевым соусом, уксусом и сахаром, поставить на 20 мин, в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Охлажденную закуску перемешать и выложить горкой на листья салата. Посыпать семенами кунжута, обжаренными на сковороде без добавления масла.

> Лосось относится к ценным сортам рыбы, богатым витаминами, микроэлементами и полиненасыщенными жирами. В Японии из лосося готовят закуски и салаты, супы и вторые блюда. Деликатесом считается копченый лосось.

Лодочки из копченого лосося с овощами

173 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:

1 крупный лимон
100 г филе копченого лосося
1 дайкон
1 морковь
1 столовая ложка оливкового масла
листья зеленого салата
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Дайкон и морковь очистить, вымыть, часть корнеплодов нарезать фигурными ломтиками, остальные – соломкой. Лимон вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть и выжать сок. Филе лосося нарезать маленькими кубиками, смешать с нарезанными соломкой дайконом и морковью, добавить оливковое масло и 2 чайные ложки лимонного сока, посолить, перемешать. Приготовленной смесью нафаршировать половинки лимона, выложить закуску на листья салата и оформить фигурными ломтиками моркови и дайкона.

Кулечки из рисовой бумаги с лососем

215 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
4 листа рисовой бумаги
200 г отварного филе лосося
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка семян кунжута
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
зелень сельдерея
перец
соль

Зелень сельдерея вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью ножа. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Филе лосося нарезать маленькими кубиками, смешать с болгарским перцем, чесноком и семенами кунжута, поперчить, посолить. Рисовую бумагу замочить на 15 с в холодной воде, выложить на разделочную доску. На середину каждого листа положить приготовленную начинку, свернуть в виде кулечков и обжарить их со всех сторон в разогретом растительном масле. Закуску выложить на тарелку, украсить листиками сельдерея, подать с соевым соусом.

Конвертики из рисовой бумаги с лапшой

148 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
4 листа рисовой бумаги
50 г рисовой лапши
1 морковь
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
0,5 пучка зеленого лука
соевый соус
перец
соль

Лапшу залить холодной кипяченой водой, через 15 мин, откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, нарезать. Морковь и репчатый лук жарить на масле 5 мин, добавить лапшу и зеленый лук, посолить, поперчить, пере-мешать. Рисовую бумагу замочить на 1 мин, в холодной кипяченой воде, выложить на разделочную доску.

В центр каждого листа положить приготовленную начинку, свернуть в виде конвертиков. Подать к столу с сое-вым соусом.

Трубочки из рисовой бумаги с зеленью

107 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
4 листа рисовой бумаги
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка шпината
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка сливочного масла
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
маринованный имбирь
соль

Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть, нарезать, припустить в сливочном масле. Добавить лук и петрушку, посолить, перемешать. Рисовую бумагу замочить в холодной воде на 15 с, выложить на разделочную доску. Распределить ровным слоем приготовленную начинку, свернуть в виде рулетов и обжарить на сковороде в раскаленном растительном масле. Подать к столу с соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Конвертики из рисовой бумаги с креветками и овощами

217 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
4 листа рисовой бумаги
150 г отварных очищенных креветок
2 стручка болгарского перца
1 луковица
1 морковь
листья пекинской капусты
зелень петрушки
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соевого соуса

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень петрушки вымыть. Болгар-ский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь, лук и болгарский перец жарить на сковороде в растительном масле 3 мин, добавить креветки и соевый соус, перемешать, готовить еще 2 мин. Рисовую бумагу замочить на 1 мин, в холодной кипяченой воде, выложить на разделочную доску. На середину каждого листа положить

приготовленную начинку, свернуть в виде конверта и выложить на листья капусты. Украсить закуску листиками петрушки.

Рисовая бумага используется не только в японской, но и в китайской и вьетнамской кулинарии. Из нее можно приготовить массу закусок, начиняя конвертики овощами, рыбой или морепродуктами. Очень вкусны и десерты из рисовой бумаги с начинкой из свежих фруктов.

Рыбные шарики с тофу

235 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г филе морской рыбы
200 г тофу
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки растительного масла
1 яйцо
0,5 пучка зелени укропа
0,5 пучка зеленого лука
соевый соус
перец
соль

Зелень укропа и зеленый лук вымыть, измельчить. Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и пропустить через мясорубку вместе с тофу. Добавить яйцо, укроп и зеленый лук, посолить, поперчить. Сформовать из полученной массы небольшие шарики, обвалять в муке и обжарить в разо-гретом растительном масле. Закуску подать к столу горячей с соевым соусом.

Закуска из окуня с тофу и овощами

217 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе морского окуня
150 г тофу
1 огурец
1 помидор
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка крахмала
соевый соус
листья зеленого салата
перец
соль

Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить, обвалять в крахмале и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Слегка охладить, нарезать полосками. Тофу нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Кусочки окуня и тофу выложить на листья салата, оформить кружочками помидора и огурца. Подать закуску к столу с соевым соусом.

Острая закуска из лосося

209 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г филе соленого лосося
1 дайкон
1 яйцо
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка винного уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
0,25 чайной ложки васаби
листья зеленого салата
соль

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Соевый соус смешать с васаби, смазать приготовленной смесью ломтики рыбы, свернуть их в виде рулета. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, заправить маслом и уксусом, перемешать. Выложить дайкон горкой на листья салата, вокруг положить кусочки рыбы. Украсить закуску кружочками яйца.

> Тофу – творог, приготовленный из соевых бобов. В японской кулинарии он входит в состав салатов, закусок, первых и вторых блюд. Тофу хорошо сочетается со свежими и маринованными овощами, пряной зеленью, рыбой и морепродуктами. Очень вкусен и в маринованном или жареном виде.

Закуска из горбуши с овощами

203 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г горбуши
100 г маринованной моркови
100 г маринованной морской капусты
1 стебель лука-порея
2 помидора
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соевого соуса
зелень сельдерея

Зелень сельдерея вымыть. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Горбушу разделать на филе, нарезать тонкими ломтиками. Морковь смешать с морской капустой, выложить в миску, сверху положить горбушу, помидоры и лук-порей. Полить закуску лимонным соком, смешанным с соевым соусом, украсить листиками сельдерея.

Слоеные пирожки с семгой

328 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г слоеного теста
350 г филе семги
1 луковица
1 яичный желток
1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки соевого соуса
0,25 чайной ложки молотого имбиря
перец

Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Семгу и лук жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить имбирь, перец и соевый соус, пере-мешать, охладить. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать кусочками квадратной формы. На середину каждого квадрата выложить немного приготовленной начинки, сформовать пирожки, смазать поверхность желт-ком и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин.

Тарталетки и пирожки пришли в Японию из европейской кухни, быстро завоевали популярность и

приобрели национальный колорит. Сегодня их готовят с начинкой из различных сортов рыбы и морепродуктов, грибов и овощей.

Тарталетки с креветками и тофу

319 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г слоеного теста
200 г отварных креветок
100 г пекинской капусты
150 г тофу
1 столовая ложка растительного масла
перец
соль

Пекинскую капусту вымыть, нарезать тонкими полосками. Тофу нарезать кубиками, смешать с капустой и креветками, посолить, поперчить. Тесто раскатать в тонкий пласт, металлической формочкой с гофрированными боками вырезать из него кружки и уложить их в те же формочки, смазанные маслом. Тесто плотно прижать к формочкам и наколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать тарталетки в течение 15–20 мин, при температуре 180–200 ˚С, охладить, вынуть из формочек, наполнить приготовленной начинкой.

Тарталетки с начинкой из шиитаке

329 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г слоеного теста
400 г шиитаке
1 луковица
2 столовые ложки сливочного масла
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка семян кунжута
1 чайная ложка соевого соуса
зелень петрушки
соль

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Грибы и лук жарить на сливочном масле 5 мин, посолить, добавить сое-вый соус, перемешать и готовить еще 3 мин. Тесто раскатать в тонкий пласт, металлической формочкой с гофрированными боками вырезать из него кружки и уложить их в те же формочки, смазанные растительным маслом. Тесто плотно прижать к формочкам и наколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать тарталетки в течение 15–20 мин, при температуре 180–200 °С, охладить, вынуть из формочек, наполнить приготовленной начинкой. Посыпать закуску зеленью петрушки и семенами кунжута.

Слоеные пирожки с креветками и горбушей

347 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г слоеного теста
200 г очищенных креветок
200 г филе горбуши
2 столовые ложки сливочного масла
2 чайные ложки соевого соуса
1 яичный желток
молотая паприка

Филе горбуши промыть, нарезать тонкими полосками, жарить вместе с креветками в сливочном масле 3 мин, на сильном огне. Затем добавить паприку и соевый соус, перемешать, убавить огонь и готовить еще 3 мин. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и нарезать кусочками квадратной формы. На середину каждого квадрата выложить немного приготовленной начинки, сформовать пирожки, смазать поверхность желтком и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин.

Закуска из корюшки

277 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г корюшки
1 небольшой дайкон
0,5 пучка зеленого лука
3 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки кукурузного крахмала
соль

Корюшку промыть, обсушить салфеткой, залить сое-вым соусом и поставить на 30 мин, в холодильник. Дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, посолить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Корюшку обвалять в кукурузном крахмале, обжарить в раскаленном растительном масле, выложить на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла. Разложить по тарелкам, гарнировать тертым дайконом, посыпать зеленым луком.

> Для того чтобы жареная рыба получилась хрустящей, ее рекомендуется жарить в большом количестве сильно разогретого масла или фритюрного жира.

Закуска из кальмара

213 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе кальмара
1 огурец
1 лимон
2 столовые ложки рисового уксуса
2 столовые ложки соевого соуса
2 чайные ложки коричневого сахара
маринованный имбирь

Подготовленное филе кальмара промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник на 1 ч. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Для приготовления соуса смешать лимонный сок, соевый соус и сахар. Кусочки кальмара и кружочки огурца выложить на тарелку, полить приготовленным соусом. Украсить закуску кружочками лимона и тонко нарезанным имбирем.

Закуска из нори и окуня

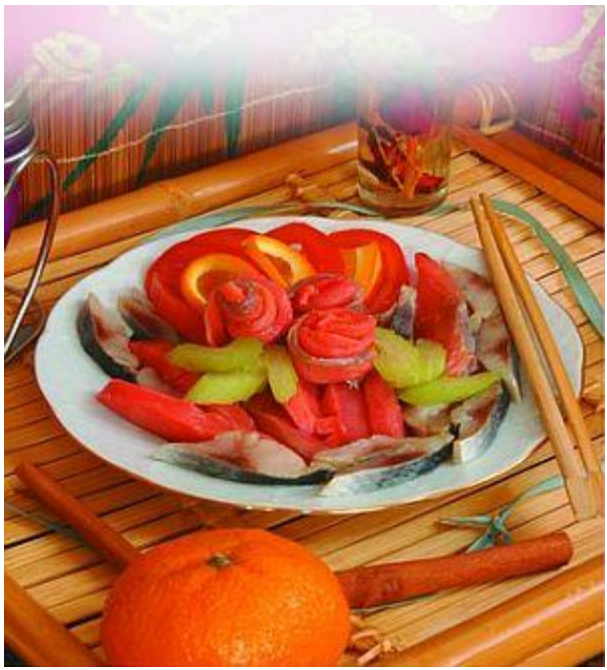
217 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе окуня
10 пластинок нори
100 мл соевого соуса
100 мл саке
20 г маринованного имбиря
1 столовая ложка сахара
соль

Филе окуня промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками. Нори нарезать кусочками, имбирь – соломкой. Смешать саке, соевый соус и сахар, положить нори и имбирь, варить на маленьком огне до тех пор, пока водоросли не станут мягкими, охладить. Филе окуня и нори выложить на тарелку, полить соусом, в котором готовились водоросли.

В качестве приправы в японской кухне часто используют саке – рисовую водку крепостью 15–16°. Ее добавляют в маринады и соусы для придания блюдам из рыбы, морепродуктов и водорослей неповторимого привкуса и необыкновенного аромата.

Ассорти из малосольной рыбы



224 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
100 г филе малосольной сельди
100 г филе малосольной горбуши
100 г филе малосольной семги
1 помидор
1 небольшой апельсин
1 стебель сельдерея
1 чайная ложка саке

Филе сельди, горбуши и семги нарезать небольшими ломтиками. Помидор вымыть нарезать кружочками. Стебель сельдерея вымыть, нарезать. Апельсин вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Ломтики рыбы, кружочки помидора и апельсина, сельдерей красиво разложить по тарелкам, полить закуску апельсиновым соком, смешанным с саке.

Онигири с кунжутом и тунцом

189 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного риса
150 г консервированного тунца
1 столовая ложка семян кунжута
2 умэбоси
1 огурец

Огурец вымыть, нарезать кружочками. Из умэбоси вынуть косточки, нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и кунжутом. Из приготовленной смеси сформовать колобки (онигири), положить внутрь каждого кусочек консервированного тунца. Выложить онигири на тарелку, украсить кружочками огурца.

> Для приготовления онигири рекомендуется использовать рис с высоким содержанием клейковины, например тот же, что и для суши. Если не удалось найти настоящий японский рис, вполне подойдет краснодарский.

Онигири с курицей и имбирем

275 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного риса
150 г жареного куриного филе
100 г дайкона
1 помидор
20 г маринованного имбиря
листья зеленого салата

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Куриное филе и имбирь нарезать небольшими кусочками, смешать. Сформовать из риса круглые колобки, положив в середину каждого немного приготовленной начинки. Выложить колобки на листья салата, украсить кружочками дайкона и дольками помидора.

Онигири с огурцом

162 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного риса
1 салатный огурец
30 г консервированной морской капусты
листья зеленого салата
соль

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на 15 мин. Слить образовавшийся сок. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Из риса сформовать колобки треугольной формы, положив в середину каждого кусочки огурца. Обернуть колобки полосками морской капусты, выложить на листья салата.

> Онигири, или рисовые колобки, – популярная японская закуска и блюдо для пикников. Их готовят с различной начинкой: солеными сливами, морепродуктами, маринованным имбирем, дайконом и курицей. Онигири лепят руками из теплого клейкого риса, придавая им круглую или треугольную форму. Часто их заворачивают в пластинки морских водорослей.

Онигири с креветками

215 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г риса
200 г отварных очищенных креветок
50 г консервированной морской капусты
50 г острой маринованной моркови
50 г маринованного жемчужного лука
50 г консервированной спаржи
1 столовая ложка семян кунжута
перец
соль

Креветки мелко нарезать, посолить, поперчить. Сформовать из риса колобки треугольной формы, положив в середину каждого начинку из креветок. Обернуть онигири полосками

морской капусты, выложить на тарелку, посыпать семенами кунжута. Оформить маринованным луком, морковью и спаржей.

Закуска из индейки с ростками сои

318 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г копченого мяса индейки
200 г маринованных ростков сои
0,5 пучка зеленого лука
листья зеленого салата
1 столовая ложка соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка горчицы

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, смешать с соевыми ростками и зеленым луком, выложить приготовленную смесь горкой на листья салата. Соевое масло смешать с соевым соусом и горчицей, полить полученной заправкой закуску.

Закуска из помидоров с копченой уткой

327 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
4 помидора
150 г отварного риса
150 г филе копченой утки
1 помидор
1 огурец
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка семян кунжута
листья зеленого салата
перец

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Филе утки нарезать небольшими кусочками, смешать с рисом, добавить рисовый уксус и перец, перемешать. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой часть мякоти с семенами и нафаршировать приготовленной начинкой. Выложить помидоры на листья салата, посыпать семенами кунжута и оформить кружочками огурца.

Горячая закуска из помидоров с курицей

352 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
4 помидора
300 г куриного филе
100 г сыра
1 луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
листья зеленого салата
перец

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, жарить на сковороде в масле 5 мин, постоянно помешивая. Добавить перец и соевый соус, перемешать, слегка охладить. Сыр натереть на крупной терке. Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть часть мякоти с семенами и наполнить приготовленным фаршем. Положить в огнеупорную форму, посыпать сыром и поставить на 10–15 мин, в предварительно разогретую до 180–200 °С духовку. Готовую закуску выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать к столу.

> Из всех видов столового уксуса в японской кулинарии чаще всего используют рисовый, который готовят из перебродившего саке. Рисовый уксус добавляют в соусы, рис для суси, а также в воду для варки морских водорослей, рыбы и других морепродуктов.

Помидоры с дайконом и копченой курицей

351 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
4 помидора
200 г копченой куриной грудки
150 г дайкона
1 стебель лука-порея
листья зеленого салата
1 столовая ложка рисового уксуса
молотая паприка
соль

Дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке, посолить, добавить рисовый уксус, перемешать. Лук-порей вымыть, нарезать наискосок. Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Куриную грудку нарезать небольшими ломтиками. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой семена и часть мякоти, наполнить дайконом и кусочками куриной грудки. Выложить помидоры на листья салата, украсить луком-пореем, посыпать паприкой.

Салаты

В японской кухне салаты готовят из различных продуктов: овощей, фруктов, грибов, риса, лапши, рыбы и морепродуктов, птицы, иногда мяса. От салатов других национальных кухонь японские отличаются прежде всего способами подготовки продуктов. В частности, время тепловой обработки большинства продуктов минимально, что позволяет сохранить их природный вкус и аромат, а также большинство питательных веществ.

Другое отличие японской кухни – необычное сочетание продуктов и использование оригинальных приправ, с помощью которых вкус привычных продуктов меняется до неузнаваемости. В качестве специй чаще всего выступают соевый соус, мирин, уксус, молотый или маринованный имбирь, хлопья из сушеной рыбы, паста мисо и сушеные морские водоросли.

Все японские салаты, как правило, довольно легкие и низкокалорийные, так же как соусы и заправки к ним. Как и другие блюда, салаты должны быть красиво оформлены, чтобы не только насыщать, но и доставлять эстетическое удовольствие от приема пищи.

Салат из шампиньонов с яйцом

282 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г крупных шампиньонов
2 яйца
100 г маринованной острой моркови
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
зелень петрушки

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Грибы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, сбрызнуть смесью лимонного сока и соевого соуса, поставить на 30 мин, в холодильник. Выложить грибы, ломтики яиц и морковь на блюдо, украсить листиками петрушки.

Грибы часто используются в японской кулинарии. Наибольшее распространение получили шиитаке – их добавляют в бульоны и супы, готовят из них закуски и вторые блюда. Эти грибы можно встретить в продаже в сухом или свежем виде.

Салат из огурцов с соусом амадзу

91 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
2 огурца
2 стебля сельдерея
1 яблоко
2 столовые ложки соуса амадзу
листья зеленого салата
соль

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на 10 мин. Слить образовавшийся сок. Сельдерей вымыть, нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, отжать часть сока. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Смешать огурцы, сельдерей и яблоко, добавить амадзу, перемешать. Приготовленную смесь охладить, выложить горкой на листья салата.

Салат из баклажанов и перца

132 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

2 баклажана
1 стручок болгарского перца
1,5 столовые ложки соевого соуса
1 чайная ложка кунжутного масла
1 чайная ложка десертного вина
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 чайной ложки тертого свежего или маринованного имбиря
зелень петрушки
соль

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, разрезать каждый поперек, затем нарезать брусочками. Варить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на сито. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать десертное вино, кунжутное масло, соевый соус, семена кунжута и имбирь. Баклажаны выложить на блюдо, посыпать болгарским перцем и петрушкой, полить приготовленным соусом.

Салат из огурцов с имбирем

83 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
4 огурца
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка сахара
20 г маринованного имбиря
зелень базилика
соль

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружочками и выложить на широкое блюдо. Имбирь и предварительно вымытую зелень базилика мелко нарезать, посыпать ими огурцы. Для приготовления соуса смешать сахар, соль и уксус. Полить салат соусом, перед подачей к столу поставить на 15 мин, в холодильник.

Соевый соус используют практически во всех японских блюдах, за исключением десертов. Настоящий соус готовят из соевых бобов с добавлением воды, соли и кои. Иногда в процессе приготовления соевого соуса к перечисленным ингредиентам добавляют пшеницу. Соевый соус обладает насыщенным вкусом, поэтому в блюда его добавляют в небольших количествах.

Теплый салат из баклажанов и шампиньонов

271 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
1 баклажан
1 огурец
1 стручок болгарского перца
200 г шампиньонов
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
листья зеленого салата
молотая паприка
соль

Баклажан вымыть, нарезать полукружиями. Шампинь-оны вымыть, крупно нарезать, обжарить вместе с баклажанами в растительном масле, добавить сое-вый соус, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец вымыть, нарезать ломтиками, посолить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Огурцы и перец выложить на листья салата, сверху положить шампиньоны и баклажаны. Посыпать салат молотой паприкой.

Салат из дайкона с яйцом

174 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
200 г дайкона
1 яйцо
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зелени петрушки
листья зеленого салата
2 столовые ложки японского майонеза
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками, выложить на листья салата. Посолить, полить майонезом, посыпать луком и петрушкой. Украсить салат дольками яйца.

Салат из дайкона и морской капусты

138 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
1 дайкон
150 г маринованной морской капусты
1 небольшая луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
1 чайная ложка сахара
0,5 чайной ложки горчицы
соль

Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой, посолить и оставить на 15 мин. Образовавшийся сок слить. Лук очистить, вымыть, нашинковать, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Для приготовления соуса смешать соевый соус, растительное масло и горчицу. Дайкон смешать с луком и морской капустой, за-править приготовленным соусом, перемешать. Выложить салат горкой на блюдо, посыпать семенами кунжута.

> Репчатый лук будет иметь нежный вкус, если его тонко нарезать, обдать крутым кипятком и сразу же промыть холодной водой.

Салат из дайкона с помидорами

131 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
1 дайкон
2 помидора
листья зеленого салата
2 столовые ложки винного уксуса
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка сахара
соль

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Для приготовления соуса смешать винный уксус, сахар, соль и соевый соус. Дайкон смешать с помидорами, выложить горкой на листья салата, полить приготовленным соусом.

При покупке дайкона рекомендуется выбирать не слишком крупные упругие корнеплоды. Они отличаются сочной мякотью и приятным, не слишком резким вкусом. В некоторых случаях дайкон можно заменить свежим редисом.

Теплый салат из дайкона

142 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г дайкона
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка лимонного сока зелень укропа и петрушки

Зелень укропа и петрушки вымыть. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Несколько штук сбрызнуть лимонным соком и отложить для украшения, остальные положить в сотейник. Добавить растительное масло и соевый соус, готовить на маленьком огне под крышкой 3–5 мин. Переложить на тарелку, украсить кружочками свежего дайкона и листиками укропа и петрушки.

Салат из дайкона и лука-порея

131 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г дайкона
200 г лука-порея
2 столовые ложки соевого соуса
1 чайная ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
зелень сельдерея
соль

Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, нарезать соломкой, бланшировать в подсоленной воде 1 мин, охладить. Зелень сельдерея вымыть. Для приготовления заправки смешать сое-вый соус, лимонный сок и сахар. Дайкон и лук-порей смешать, полить приготовленной заправкой, оставить на 15 мин. Перед подачей к столу салата перемешать, разложить по тарелкам и украсить листиками сельдерея.

Салат с шиитаке и имбирем

314 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г кочанного салата
200 г отварных шиитаке
1 столовая ложка сахара
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
0,5 чайной ложки сухой горчицы
0,25 чайной ложки молотого имбиря
соль

Кочанный салат разделить на листья, тщательно их промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Затем нарезать листья тонкой соломкой, выложить в салатник, посолить и оставить на 5 мин. Грибы мелко нарезать, смешать с салатом. Для приготовления соуса растительное масло подогреть, добавить лимонный сок, сахар, горчицу и имбирь, перемешать. Полить салат приготовленным соусом, охладить и подать к столу.

Салат из сельдерея и шампиньонов

342 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г листового сельдерея
200 г маринованных шампиньонов
1 яйцо
1,5 столовой ложки растительного масла
1 чайная ложка винного уксуса
соль

Сельдерей вымыть, крупно нарезать, отварить на пару, посолить и выложить в салатник. Добавить мелко нарезанные шампиньоны. Яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Смешать с сельдереем и грибами, добавить рас-тительное масло, сбрызнуть уксусом и подать к столу.

Салат из шиитаке и авокадо

348 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г шиитаке
1 авокадо
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
зелень укропа и петрушки
перец

Шиитаке вымыть, крупно нарезать, жарить на растительном масле 7 мин, поперчить, добавить сое-вый соус, готовить еще 3 мин, охладить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Смешать шиитаке, авокадо и зелень, выложить приготовленную смесь в салатник.

> Бланшированные овощи будут вкуснее, если в воду для бланширования добавить немного винного уксуса или лимонного сока. Сразу после обработки овощи рекомендуется быстро охладить, опустив в ледяную воду, – это поможет сохранить их цвет и консистенцию.

Салат из морской капусты и редиса

123 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г консервированной морской капусты
200 г редиса
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
1 чайная ложка сахара

Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, измельчить. Смешать редис, лук, капусту и петрушку. Растительное масло смешать с соевым соусом, уксусом и сахаром, полить приготовленной заправкой салат, перемешать. Поставить салат на 15 мин, в холодильник, после чего подать к столу.

Салат из морской капусты с рисовой лапшой

211 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г консервированной морской капусты
150 г рисовой лапши
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка семян кунжута
1 столовая ложка растительного масла
1 зубчик чеснока
зелень петрушки

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать растительное масло, соевый соус и чеснок. Морскую капусту смешать с лапшой, заправить соусом, пере-мешать. Выложить в салатник, посыпать семенами кунжута. Украсить салат веточками петрушки.

Салат из морской капусты с фасолью

351 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г морской капусты
200 г мелкой белой фасоли
1 луковица
1 помидор
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
зелень сельдерея

Фасоль промыть, отварить, откинуть на сито, охладить. Зелень сельдерея вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Морскую капусту смешать с фасолью, помидором и луком, добавить заправку, приготовленную из соевого соуса, лимонного сока и сахара. Дать салату настояться в течение 15 мин, разложить по тарелкам и украсить листиками сельдерея.

> Вместо консервированной морской капусты в салаты можно добавлять сушеную. Предварительно ее нужно отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса (рисового или винного) и откинуть на сито, чтобы стекли излишки воды.

Салат из овощей с грибами и морской капустой

245 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

2 огурца
150 г маринованных опят
100 г консервированной морской капусты
1–2 зубчика чеснока
листья пекинской капусты
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Огурцы вымыть, нарезать брусочками, смешать с маринованными опятами и морской капустой. Добавить чеснок, соевый соус и масло, перемешать, выложить приготовленную смесь на листья пекинской капусты.

Салат из лапши соба и помидоров

243 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г лапши соба
3 помидора
1 пучок зеленого лука
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
1 чайная ложка семян кунжута
соль

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, измельчить. Для приготовления соуса смешать соевый соус, растительное масло и тертый имбирь. Смешать лапшу с помидорами, луком и зеленью, заправить приготовленным соусом. Разложить салат по тарелкам, посыпать семенами кунжута.

Салат из рисовой лапши с огурцами и зеленью

217 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г рисовой лапши
2 огурца
0,5 пучка зеленого салата
0,5 пучка зелени кинзы
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка оливкового масла
1 чайная ложка рисового уксуса

Лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Листья салата и зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Смешать лапшу с огурцами, салатом и кинзой, полить заправкой, приготовленной из соевого соуса, оливкового масла и рисового уксуса. Салат охладить, перемешать и разложить по тарелкам.

Салат из рисовой лапши с дайконом и морковью

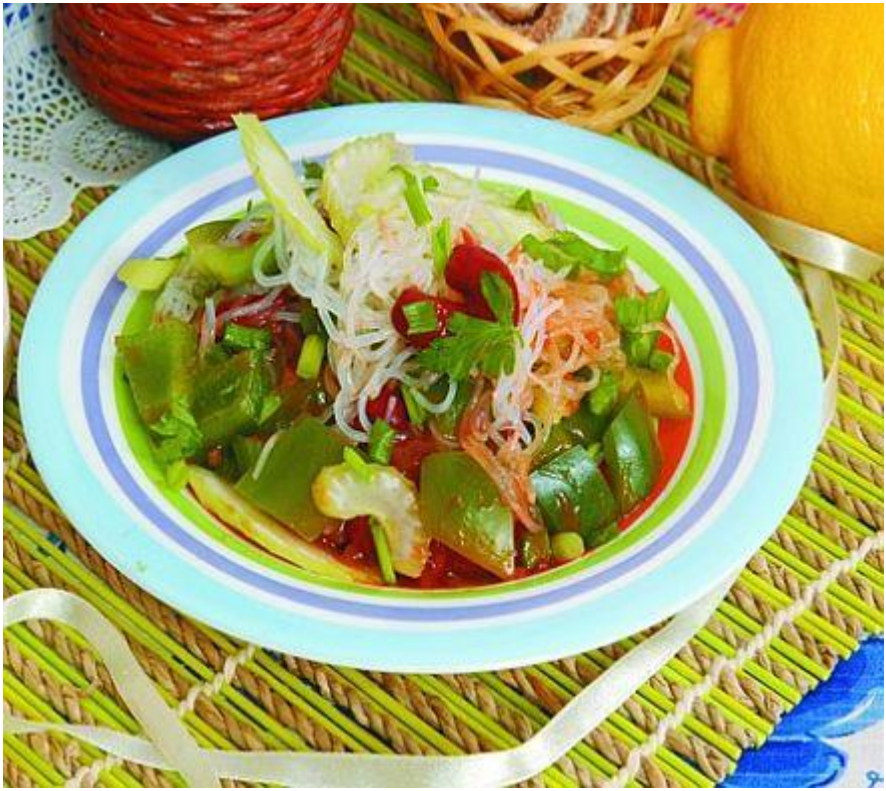
228 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г рисовой лапши
150 г моркови
150 г дайкона
0,5 пучка зелени петрушки
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка сахара
перец
соль

Морковь и дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить соль, сахар и уксус, перемешать, оставить на 20 мин. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить, смешать с морковью, дайконом, чесноком и петрушкой. Приготовить заправку из соевого соуса, масла, перца и соли, полить ей салат.

> Японскую лапшу делают из разной муки: рисовой, пшеничной, гречневой. Различные виды лапши добавляют в супы и вторые блюда, готовят из нее салаты.

Салат из соевой лапши с шампиньонами и овощами



273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г соевой лапши
150 г шампиньонов
2 стручка болгарского перца
2 стебля сельдерея
0,5 пучка зеленого лука
2–3 веточки петрушки
1 столовая ложка томатного соуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла

Лапшу отварить, откинуть на сито. Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть,

измельчить. Зелень петрушки вымыть. Грибы жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить болгарский перец, соевый соус и томатную пасту, готовить на маленьком огне еще 1–2 мин. Охладить, добавить лапшу и сельдерей, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Салат из лука, морской капусты и грибов

273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
1 крупная луковица
2 пластинки нори
50 г хлопьев бонито
50 г сушеных древесных грибов
2 столовые ложки саке
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка рисового уксуса
0,5 пучка зелени петрушки

Грибы промыть, залить 100 мл кипяченой воды, оставить на 20 мин, затем воду слить, грибы мелко нарезать. Нори нарезать, положить вместе с грибами в кастрюлю, залить водой, в которой замачивались грибы. Добавить хлопья бонито, саке и уксус, тушить на маленьком огне под крышкой 5 мин, затем добавить сое-вый соус и вино, готовить до размягчения нори, охладить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обдать кипятком, охладить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать лук, петрушку и тушеные водоросли, выложить в салатник.

Салат из лука, сельдерея и помидоров

273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
1 крупная луковица
1 яблоко
200 г корневого сельдерея
200 г помидоров черри
2–3 веточки зелени сельдерея
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле вместе с луком, добавить сахар и соль, перемешать, охладить. Добавить яблоко и помидоры, перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью сельдерея.

Салат из лука с кацуобуси и кунжутом

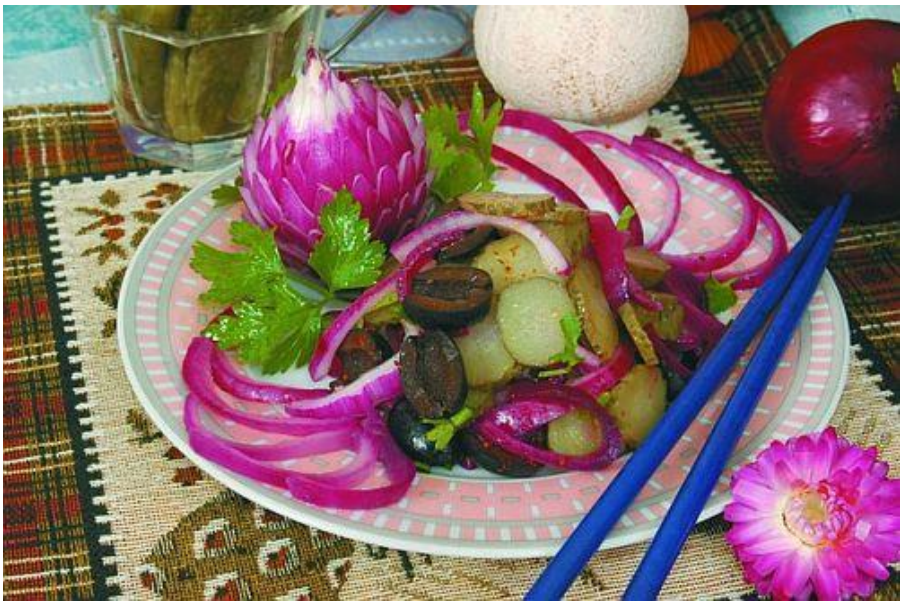
273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
2 луковицы
2 столовые ложки хлопьев кацуобуси
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка рисового уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
2–3 веточки петрушки
перец

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, бланшировать в кипятке 3 с, затем обдать холодной водой. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать уксус, оливковое масло, соевый соус и перец. Лук выложить на тарелку, посыпать кацуобуси и семенами кунжута, полить приготовленным соусом. Украсить салат листиками петрушки.

> В японской кулинарии в качестве ингредиента салатов и закусок часто используются рыбные хлопья (бонито или кацуобуси). Хлопья бонито входят также в состав бульонов.

Салат из печеного лука



217 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г красного лука
2 маринованных огурца
50 г маслин без косточек
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
соль

Зелень петрушки вымыть. 1 луковицу очистить, вымыть, вырезать из нее украшение в виде шишки, положить в холодную воду. Остальной лук запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 30 мин, охладить, очистить, нарезать полукольцами. Маринованные огурцы нарезать кружочками, маслины разрезать пополам, смешать с печеным луком. Добавить растительное масло и соль, перемешать. Выложить горкой на блюдо, посыпать паприкой, украсить листиками петрушки.

Салат из помидоров с сахаром и сметаной

214 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
4 помидора
70 г сметаны
1 пучок зеленого салата
2–3 веточки укропа
2 чайные ложки сахара

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на листья салата. Полить помидоры сметаной и посыпать сахаром. Украсить салат веточками укропа.

Салат из помидоров с морской капустой

123 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г помидоров черри
150 г консервированной морской капусты
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка мирин
2 чайные ложки семян кунжута

Помидоры вымыть, разрезать пополам. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Для приготовления заправки смешать мирин, соевый соус и растительное масло. Смешать помидоры, морскую капусту и петрушку, выложить в салатник, полить приготовленной заправкой. Посыпать салат семенами кунжута, предварительно обжаренными на сковороде без добавления масла.

> Салаты из свежих сочных овощей рекомендуется солить и заправлять соусами непосредственно перед подачей к столу.

Салат из помидоров с пекинской капустой

112 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
2 помидора
300 г пекинской капусты
20 г маринованного имбиря
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
соль

Капусту вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Маринованный имбирь натереть на терке. Зелень петрушки вымыть. Смешать капусту, помидоры, лук и имбирь, посолить, выложить в салатник. Полить заправкой, приготовленной из растительного масла и лимонного сока. Посыпать салат молотой паприкой, украсить веточками петрушки.

> Мирин – сладкое рисовое вино, используемое в японской кулинарии для приготовления соусов и маринадов. Его можно заменить десертным виноградным вином.

Салат из помидоров с апельсинами и ананасами

241 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
2 помидора
1 апельсин
70 г консервированных ананасов
листья зеленого салата
2 чайные ложки сахара

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Апельсин вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Помидоры смешать с апельсином и ананасами, выложить горкой на листья салата. Посыпать сахаром. Салат подать к столу, предварительно охладив.

Салат из огурцов с пряным соусом

103 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
4 огурца
1 пучок салата лолло россо
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка кунжутного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка вина мирин
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
перец
молотая паприка
соль

Огурцы вымыть, нарезать соломкой, посолить, оставить на 15 мин, слить образовавшийся сок. Ли-стья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать, смешать с огурцами. Выложить приготовленную смесь в салатник, полить соусом, для приготовления которого смешать оливковое и кунжутное масло, лимонный сок, мирин и тертый имбирь. Салат поперчить, посыпать паприкой и подать к столу.

Салат из свежих овощей с ростками сои

108 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
2 огурца
2 стручка красного болгарского перца
100 г консервированных ростков сои
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка измельченных грецких орехов
листья зеленого салата
2–3 веточки петрушки

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Ломтики огурцов и кольца болгарского перца выложить по кругу на листья салата, в центр выложить посыпать ростки сои. Полить салат соусом, приготовленным из соевого соуса и кунжутного масла, посыпать орехами и украсить листиками петрушки.

Салат из болгарского перца с кунжутным маслом

113 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
5 стручков болгарского перца
1 луковица
2 столовые ложки кунжутного масла
0,5 лимона
0,5 пучка зеленого лука
перец
соль

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, охладить, удалить плодоножки и семена, снять кожицу и нарезать мякоть небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимон нарезать кружочками. Болгарский перец и репчатый лук выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить кунжутным маслом. Посыпать салат зеленым луком, украсить кружочками лимона.

> Кунжутное масло используется в японской кулинарии для приготовления соусов, заправок для салатов и маринадов. Оно имеет насыщенный ореховый аромат и хорошо сочетается со свежими овощами.

Салат из свежих овощей с рисовой лапшой

218 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
2 помидора
1 стручок зеленого болгарского перца
1 стручок желтого болгарского перца
1 морковь
2 зубчика чеснока
100 г рисовой лапши
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
соль

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, спассеровать в растительном масле с чесноком, добавить лапшу, посолить, перемешать. Приготовленную смесь разложить по тарелкам, оформить полукружиями помидоров и полукольцами

перца. Сбрызнуть салат лимонным соком, украсить листиками петрушки и подать к столу.

Салат из рыбы с овощами

237 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе морской рыбы
2 огурца
2 помидора
1 яблоко
1 небольшая луковица
50 мл растительного масла
30 мл соевого соуса
20 мл лимонного сока
2–3 веточки петрушки
соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, не вынимая из бульона, нарезать небольшими кусочками. Огурцы, помидоры, яблоко и петрушку вымыть. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Смешать рыбу, овощи и яблоко, переложить в салатник. Для приготовления соуса смешать растительное масло, сое-вый соус и лимонный сок. Полить салат соусом, украсить веточками петрушки.

Салат из морской рыбы с рисом

245 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе морской рыбы
100 г риса
20 г маринованного имбиря
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка оливкового масла
1 чайная ложка семян кунжута
1 пучок зеленого салата
соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Листья салата вымыть, стряхнуть воду, выложить на блюдо. Имбирь тонко нарезать. Смешать рыбу и рис, заправить смесью оливкового масла и соевого соуса, выложить горкой на листья салата. Посыпать салат листьями кунжута, украсить ломтиками имбиря.

Салат из морской рыбы с фасолью

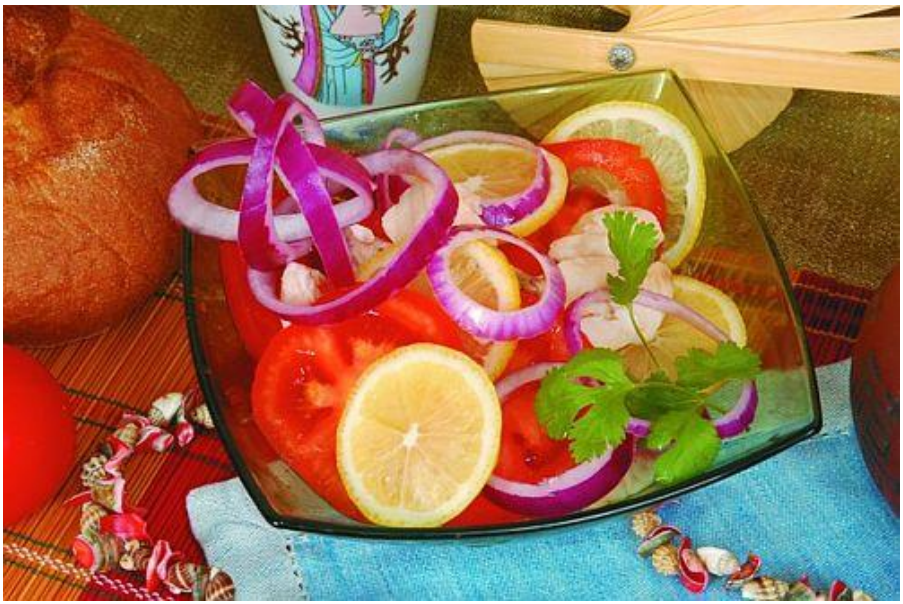
241 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе морской рыбы
200 г консервированной красной фасоли
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотый имбирь по вкусу

Филе морской рыбы промыть, нарезать тонкими полосками, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком. Жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, периодически помешивая, затем добавить соевый соус и имбирь, тушить до готовности, охладить. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Рыбу смешать с фасолью, выложить горкой на листья салата.

Морская рыба имеет специфический аромат, поэтому в салаты из нее часто добавляют лимонный сок и специи: молотый черный или душистый перец, молотый имбирь и тертый мускатный орех. Вкус морской рыбы хорошо сочетается со вкусом соевого соуса.

Салат из морской рыбы с помидорами и лимоном



221 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварного филе морской рыбы
2 помидора
1 красная луковица
1 лимон
1 столовая ложка оливкового масла
2–3 веточки петрушки
соль

Помидоры и лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Филе морской рыбы нарезать небольшими кусочками, выложить в салатник вперемешку с помидорами, лимоном и луком. Приготовленный салат посолить, сбрызнуть оливковым маслом, украсить листиками петрушки и подать к столу.

Салат из морского окуня и пекинской капусты

281 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе морского окуня
200 г пекинской капусты
1 помидор
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки крахмала
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка рисового уксуса
2–3 веточки петрушки

Филе окуня промыть, нарезать тонкими полосками, замариновать в смеси рисового уксуса, соевого соу-са и десертного вина, поставить на 30 мин, в холодильник. Обвалять кусочки рыбы в крахмале, обжарить в разогретом растительном масле. Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Смешать рыбу и пекинскую капусту, выложить в салатник. Украсить салат ломтиками помидора и веточками петрушки.

Салат из морского языка с овощами

248 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе морского языка
2 огурца
1 небольшой дайкон
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка оливкового масла
0,25 чайной ложки пасты васаби
2–3 веточки сельдерея
соль

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками квадратной формы, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить. Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Сельдерей вымыть. Для приготовления соуса смешать лимонный сок, оливковое масло, соевый соус и васаби. Рыбу смешать с огурцами и дайконом, выложить горкой на блюдо. Полить салат приготовленным соусом и украсить листиками сельдерея.

Салат из лосося с икрой летучей рыбы

239 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе лосося
1 пучок салата фризе
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соленой икры летучей рыбы
0,25 чайной ложки тертого свежего имбиря
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Салат и зеленый лук вымыть, обсушить. Салат крупно нарезать, лук нашинковать. Для приготовления соуса смешать растительное масло, соевый соус, лимонный сок и тертый имбирь. Рыбу и салат выложить на тарелку, посыпать зеленым луком. Полить салат соусом, украсить икрой летучей рыбы.

Салат из крабовых палочек с морской капустой

228 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г крабовых палочек
150 г консервированной морской капусты
2 огурца
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
соль

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 мин, слить образовавшийся сок. Крабовые палочки нарезать соломкой, смешать с морской капустой и огурцами. Разложить салат по тарелкам, полить соусом, приготовленным из растительного масла и лимонного сока.

Морская рыба, особенно разделанная на филе, готовится очень быстро, поэтому подвергать ее

длительной тепловой обработке не рекомендуется, чтобы не испортить вкус. Для салатов рыбу можно не только отваривать, но и жарить.

Салат из морских гребешков и креветок

199 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г мяса морского гребешка
150 г очищенных креветок
1 пучок зеленого салата
2 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 чайная ложка саке
1 чайная ложка семян кунжута

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Мясо морского гребешка и креветки промыть, обсушить, сбрызнуть саке и жарить на оливковом масле до готовности. Переложить в салатник, добавить салат, полить соевым соусом, перемешать. Посыпать семенами кунжута, поджаренными на сковороде без добавления масла.

Салат из лосося и мидий

246 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г филе лосося
150 г мяса мидий
2 огурца
1 помидор
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 зубчик чеснока
1 пучок зеленого салата
по 2–3 веточки зелени петрушки и сельдерея

Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками. Мясо мидий промыть. Лосось и мидии полить смесью растительного масла и соевого соуса, поставить на 30 мин, в холодильник, затем тушить до готовности в тот же соусе, в котором они мариновались. Салат вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень петрушки и сельдерея вымыть. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Помидор вымыть, нарезать дольками. Чеснок очистить, измельчить. Смешать кусочки лосося, мидии, огурцы и чеснок, выложить на листья салата. Украсить салат дольками помидоров и веточками зелени.

Салат из морского окуня с креветками и осьминогами

239 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г филе морского окуня
100 г очищенных креветок
100 г маринованных осьминогов
150 г помидоров черри
1 огурец
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка светлого соевого соуса
соль

Филе морского окуня промыть, отварить в подсоленной воде. Нарезать небольшими кусочками. Креветки отварить в подсоленной воде. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Смешать рыбу, креветки, осьминоги, листья салата, помидоры и огурец. Добавить лимонный сок и соевый соус, перемешать, разложить по тарелкам.

> Салаты из морепродуктов (креветок, крабов, морских гребешков, устриц) лучше всего сочетаются с легкими соусами. Поскольку все морепродукты обладают тонким вкусом и ароматом, важно не переусердствовать со специями.

Салат из креветок с помидорами и лимоном

213 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г креветок
3 помидора
1 пучок зеленого салата
0,5 лимона
1 столовая ложка оливкового масла
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Листья салата вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. С лимона срезать цедру, мякоть очистить от пленки и измельчить. Смешать креветки, помидоры, салат и лимон, посолить, заправить оливковым маслом, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить цедрой лимона.

Салат из морского окуня с зеленью

235 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе морского окуня
50 г маринованных сои ростков
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 пучка щавеля
20 г маринованного имбиря
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка оливкового масла
соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, стряхнуть воду, выложить на блюдо. Зелень петрушки и щавель вымыть, мелко нарезать, смешать с рыбой и натертым на терке имбирем. Заправить смесью оливкового масла и соевого соуса, выложить горкой на листья салата. Посыпать салат ростками сои.

Салат из лосося с крабами

243 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе лосося
150 г консервированного крабового мяса
1 пучок зеленого салата
1 маринованный огурец
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
0,25 чайной ложки тертого свежего имбиря

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Салат и зеленый лук вымыть, обсушить. Салат крупно нарезать, лук нашинковать. Маринованный огурец нарезать соломкой, смешать с рыбой, крабовым мясом, салатом и зеленым луком. Полить салат заправкой, приготовленной из соевого соуса, растительного масла, лимонного сока и имбиря.

Салат из морского окуня и креветок

259 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
350 г филе королевского морского окуня
150 г очищенных креветок
1 пучок салата лолло россо
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
молотая паприка
перец
соль

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть рисовым уксусом и жарить на растительном масле 5 мин. Добавить креветки, посолить, поперчить, посыпать паприкой и жарить еще 3–4 мин. Слегка охладить, смешать с салатом, заправить соевым соусом, перемешать и разложить по тарелкам.

Морской коктейль с апельсином

197 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г замороженного морского коктейля
2 помидора
1 апельсин
100 г консервированной морской капусты
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Морской коктейль разморозить, отварить морепродукты в небольшом количестве подсоленной воды, охладить. Помидоры вымыть, нарезать полукружия-ми. Апельсин вымыть, срезать по спирали цедру и свернуть ее в виде цветка. Мякоть апельсина нарезать полукружиями. Морепродукты смешать с морской капустой, поперчить, добавить лимонный сок, перемешать, выложить на блюдо. Оформить салат полукружиями помидоров и апельсина, украсить цветком из апельсиновой цедры.

Морепродукты в салатах хорошо сочетаются со свежими овощами и некоторыми фруктами, прежде всего цитрусовыми. Нежный вкус морепродуктов лучше всего подчеркивает оливковое масло холодного отжима и

лимонный сок, но при желании для заправки салатов можно использовать и майонез.

Салат из кальмаров с дайконом

188 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г отварного мяса кальмаров
1 небольшой дайкон
1 морковь
2 столовые ложки консервированной кукурузы
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки саке
1 столовая ложка рисового уксуса
1 чайная ложка сахара

Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, положить в дуршлаг, бланшировать в кипящей воде в течение 2 мин, обдать холодной водой. Для приготовления соуса смешать саке, соевый соус, уксус и сахар. Кальмары нарезать соломкой, смешать с дайконом и морковью, заправить приготовленным соусом. Выложить салат горкой на блюдо, украсить консервированной кукурузой.

Салат из кальмаров и морской капусты

227 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного мяса кальмаров
250 г консервированной морской капусты
2 моркови
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
зелень укропа и петрушки
перец

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Кальмары нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Смешать подготовленные ингредиенты с морской капустой, поперчить, заправить смесью растительного масла, рисового уксуса и соевого соуса. Поставить на 2 ч в холодильник, затем перемешать, выложить в салатник. Украсить салат оставшимися веточками зелени.

Салат из мидий с зеленым горошком

247 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г мяса мидий
200 г свежего или замороженного зеленого горошка
2 яйца
1 пучок зеленого салата
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
перец
соль

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Мидии промыть, обжарить на сковороде в растительном масле, поперчить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Смешать мидии, горошек и салат, добавить соевый соус, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить дольками яиц.

> Свежемороженые кальмары, мидии и креветки можно варить, не размораживая. Класть морепродукты рекомендуется в кипящую воду, а время их тепловой обработки не должно превышать 5 мин.

Салат из морепродуктов с луком и соевой спаржей

230 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г замороженного морского коктейля
100 г маринованной соевой спаржи
2 красные луковицы листья зеленого салата
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Листья салата вымыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, из одной луковицы вырезать украшение в виде лилии, вторую нарезать кольцами и обжаривать в растительном масле вместе с морским коктейлем в течение 5–7 мин. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, добавить соевую спаржу, перемешать. Выложить на блюдо, оформить листьями зеленого салата, украсить лилией из лука.

Японский салат из крабов с овощами

273 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г консервированного мяса крабов
2 моркови
2 огурца
2 клубня картофеля
1 помидор
1 небольшая репа
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 чайная ложка рисового или винного уксуса
0,5 чайной ложки
сахара
соль

Картофель, морковь и репу вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Огурцы и помидор вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать.

Смешать подготовленные овощи (несколько ломтиков огурцов и помидора оставить для украшения), листья салата и горошек, заправить смесью соевого соуса, масла, уксуса и сахара. Перемешать, выложить в салатник. Сверху выложить кусочки консервированного крабового мяса. Украсить салат ломтиками огурцов и помидора.

Салат из креветок с морской капустой

224 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г креветок
300 г морской капусты
200 г пекинской капусты
70 мл куриного бульона
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка сладкого рисового вина
1 чайная ложка крахмала
1 чайная ложка сахара
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Морскую капусту промыть проточной водой, нашинковать, варить в течение 10 мин, на среднем огне, откинуть на сито. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. В глубокой сковороде разогреть рас-тительное масло, обжарить морскую капусту, добавить пекинскую капусту и креветки, перемешать, готовить 2 мин. Влить вино и куриный бульон, добавить сахар и крахмал, перемешать, довести до кипения. Готовое блюдо слегка охладить и переложить в салатник.

Салат из крабов с фасолью и имбирем

349 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г консервированного мяса крабов
200 г красной фасоли
70 г очищенных ядер грецких орехов
1 луковица
30 г маринованного корня имбиря
1 столовая ложка сливочного масла
1 чайная ложка соевого соуса
3–4 веточки зелени укропа и тимьяна
перец

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 5–6 ч, затем снова промыть и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полной готовности, откинуть на сито. Зелень укропа и тимьяна вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с горячей фасолью. Имбирь нарезать тонкой соломкой. Мясо крабов нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи измельчить в ступке. Смешать крабовое мясо, имбирь и орехи с фасолью и луком, добавить растопленное сливочное масло, соевый соус и перец. Перемешать, выложить в салатник, украсить веточками зелени.

Салат из морепродуктов с огурцами и луком-пореем

231 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г замороженного морского коктейля
2 огурца
1 стебель лука-порея
1 морковь
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка рисового уксуса
соль

Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Морепродукты обжаривать на сковороде в растительном масле вместе с морковью в течение 5 мин, добавить лук-порей, уксус и соль, тушить еще 1–2 мин. Добавить огурцы, перемешать, сразу же снять с огня и переложить в салатник.

В японской кухне для приготовления салатов

используют сорта огурцов с тонкой кожицей и минимальным содержанием семян. Чаще всего их употребляют свежими, но иногда подвергают тепловой обработке.

Салат из королевского окуня

241 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г филе королевского окуня
1 стручок болгарского перца
1 яблоко
1 пучок зеленого салата
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки крахмала
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка сладкого рисового вина
0,5 чайной ложки коричневого сахара

Филе королевского окуня промыть, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в крахмале и жарить на сковороде в растительном масле до готовности. Слегка охладить, нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Для приготовления соу-са смешать соевый соус с вином и сахаром. Филе окуня смешать с салатом, болгарским перцем и яблоком, за-править приготовленным соусом, перемешать, выложить горкой на блюдо.

Салат из жареного тунца

248 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
350 г филе тунца
2 огурца
1 пучок салата лолло россо
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка очищенных кедровых орешков
перец
соль

Филе тунца промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Выложить кусочки тунца на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла. Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Кусочки тунца и ломтики огурцов выложить на листья салата, полить соевым соусом и посыпать кедровыми орешками.

Салат из морской рыбы и нори

227 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г филе морской рыбы
5 пластинок водорослей нори
10 г свежего корня имбиря
100 мл соевого соуса
2–3 столовые ложки саке
2–3 веточки петрушки
1 чайная ложка коричневого сахара
соль

Филе морской рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Петрушку вымыть. Имбирь мелко нарезать, нори нарезать небольшими кусочками. Смешать соевый соус, саке и сахар, довести до кипения, положить имбирь и нори, готовить на маленьком огне под крышкой, пока вся жидкость не впитается в нори. Охладить, смешать с кусочками рыбы, выложить горкой на блюдо. Украсить салат веточками петрушки.

Сельдь в Японии употребляют в пищу в свежем, соленом и копченом виде. С этой рыбой делают салаты, суси и сасими, а сушеную икру сельди считают праздничным блюдом.

Салат из сельди с яблоками и луком

265 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе копченой сельди
1 небольшая свекла
2 клубня картофеля
1 луковица
1 яблоко
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка вина мирин
зелень укропа и петрушки
соль

Свеклу и картофель вымыть, отварить, охладить, очис-тить и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть. Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Для приготовления соуса смешать лимонный сок, мирин и растительное масло. Картофель и свеклу смешать, посолить, выложить на блюдо. Сверху выложить кусочки сельди и кольца лука. Полить салат приготовленным соусом, украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат из окуня с морской капустой

219 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе отварного морского окуня
100 г консервированной морской капусты
2 огурца
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки рисового уксуса
1 чайная ложка сахара
соль

Огурцы вымыть, нарезать соломкой, посолить, оставить на 10 мин, затем слить образовавшийся сок. Для приготовления соуса смешать соевый соус, уксус и сахар, довести до кипения, охладить. Филе окуня нарезать небольшими кусочками, смешать с огурцами и морской капустой. Заправить приготовленным соусом, перемешать, дать настояться в течение 15 мин.

Салат из крабов с рисом и лимоном

317 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г консервированного крабового мяса
100 г риса
3 огурца
1 лимон
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 столовая ложка саке
соль

Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде с добавлением саке, откинуть на сито, охладить. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Лимон вымыть, очистить, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками, цедру натереть на мелкой терке. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Рис, крабовое мясо и лимон перемешать, выложить горкой на листья салата. Полить соевым соусом, посыпать лимонной цедрой. Оформить салат ломтиками огурцов.

Салат из креветок с рисом и мандаринами

329 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварных очищенных креветок
100 г риса
2 мандарина
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка сока лайма
3 перепелиных яйца
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки и разрезать на 2–3 части. Смешать рис, салат, креветки и мандарины, выложить горкой на тарелку, полить смесью вина и сока лайма. Украсить салат ломтиками перепелиных яиц.

Украшения для салатов можно вырезать из свежих или вареных овощей. Чаще всего для этого используют дайкон, морковь, репчатый лук, лук-порей и болгарский перец.

Салат из копченой рыбы с дайконом

261 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе копченой скумбрии
300 г дайкона
1 морковь
1 стручок красного болгарского перца
2 зубчика чеснока
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
листья зеленого салата
молотая паприка
соль

Дайкон вымыть, очистить, отрезать кусочек длиной 4–5 см и вырезать из него украшение в виде хризантемы. Остальной дайкон нарезать тонкими кружочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. На них красиво выложить подготовленные продукты, полить соусом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока и соли, посыпать паприкой. Украсить

салат хризантемой из дайкона.

Салат из креветок с грибами и рисом

364 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г очищенных креветок
200 г риса
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
100 г ветчины
50 г сушеных древесных грибов
4 яйца
1 зубчик чеснока
1 луковица
1 пучок зелени петрушки
соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на 30 мин. По истечении указанного времени воду слить, грибы промыть и мелко нарезать. Зеленый горошек бланшировать в течение 5 мин, откинуть на сито. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Ветчину нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца взбить, добавить 1 столовую ложку раскаленного растительного масла.

Креветки обжарить с луком и чесноком в оставшемся масле, добавить ветчину и грибы, жарить на маленьком огне 2–3 мин. Добавить рис, горошек и яйца, перемешать, посолить и жарить еще 2 мин. Приготовленную смесь охладить и переложить в салатник. Посыпать салат зеленью петрушки.

Салат из морского языка с анчоусами и омарами

275 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного филе морского языка
300 г консервированных омаров
100 г консервированных анчоусов
2 маринованных огурца
1 луковица
1 пучок зелени укропа
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 чайная ложка горчицы
0,25 чайной ложки корицы

Морской язык, анчоусы и омары нарезать небольшими кусочками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Для приготовления соуса смешать оливковое масло, соевый соус, горчицу и корицу. Соединить подготовленные продукты, добавить соус, перемешать, выложить в салатник. Украсить салат веточками укропа.

Салат из морской рыбы с овощами и бадьяном

268 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе морской рыбы
2 моркови
2 стручка болгарского перца
1 корень сельдерея
100 мл рыбного бульона
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка кунжутного масла
2–3 веточки петрушки
молотый бадьян
соль

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками прямоугольной формы, сбрызнуть лимонным соком. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Петрушку вымыть. Кунжутное масло раскалить на сковороде, обжарить в нем овощи, затем положить сверху кусочки рыбы, посолить, посыпать бадьяном, добавить бульон и тушить на среднем огне под крышкой 15 мин. Салат охладить, разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Салат из сельди с морской капустой

217 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе малосольной сельди
150 г консервированной морской капусты
150 г дайкона
100 г маринованной соевой спаржи
2–3 ломтика лимона
2–3 веточки укропа
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Маринованную спаржу нарезать небольшими кусочками. Укроп вымыть. Смешать дайкон, морскую капусту, спаржу и сельдь, заправить лимонным соком и растительным маслом. Перемешать, выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и листиками укропа.

Если в качестве заправки для рыбного салата используется соевый соус, солить продукты не нужно. Салаты из малосольной или копченой рыбы лучше всего заправлять смесью растительного масла и лимонного сока (последний можно заменить сухим белым вином

или уксусом).

Салат из окуня и мидий с рисом

319 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г мяса мидий
200 г отварного филе морского окуня
200 г риса
2 помидора
1 яйцо
2 столовые ложки соевого масла
1 чайная ложка рисового уксуса
2 лавровых листа
2–3 веточки укропа
соль по вкусу

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Мидии положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, лавровый лист и варить на среднем огне в течение 10–15 мин, остудить. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть. Смешать вареные мидии и рыбу с рисом, добавить соевое масло и уксус, перемешать. Выложить салат горкой на блюдо, украсить кружочками яйца, ломтиками помидоров и веточками укропа.

Салат из креветок с зеленым луком и кунжутным маслом

214 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г вареных креветок
70 г корня имбиря
1 пучок зеленого лука
2 столовые ложки куриного бульона
1,5 столовой ложки кунжутного масла
1 столовая ложка винного уксуса

Креветки очистить, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть, нарезать. Корень имбиря нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Для приготовления соуса смешать кунжутное масло, куриный бульон и уксуса. Креветки смешать с зеленым луком и имбирем, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Поставить салат в холодильник на 2–3 ч.

Салат из морской капусты, семги и ростков сои

259 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г морской капусты
200 г отварного филе семги
100 г ростков сои
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка куриного бульона
1 чайная ложка крахмала
2–3 веточки укропа
соль

Морскую капусту промыть, нашинковать, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 10 мин на слабом огне. Ростки сои мелко нарезать. Зелень укропа вымыть. Филе семги мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать, жарить на сковороде в растительном масле вместе с ростками сои в течение 1 мин, добавить соль и бульон, тушить 5 мин. Переложить приготовленные листья салата на тарелку. В той же сковороде слегка обжарить морскую капусту, добавить листья салата, семгу и крахмал, довести смесь до кипения. Готовый салат охладить, разложить по тарелкам и украсить веточками укропа.

> Рыба для салата будет вкуснее, если не отваривать ее, а приготовить на пару или в микроволновой печи. При использовании замороженной рыбы не допускается ее оттаивание и повторное замораживание.

Салат из семги с шампиньонами и пекинской капустой

339 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе семги
500 г пекинской капусты
300 г шампиньонов
50 г редиса
2 столовые ложки сливочного масла
1 стебель лука-порея
1 ломтик лимона
соль

Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Редис вымыть, из одного корнеплода вырезать цветок лилии, остальные нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, отрезать от стебля кусочек длиной 5 см, вырезать из него цветок хризантемы и положить в холодную воду. Остальной лук мелко нарезать, тушить вместе с шампиньонами в сливочном масле в течение 5 мин, добавить капусту, посолить, тушить до готовности. Смешать приготовленную смесь с семгой, выложить на блюдо. Украсить салат цветами из лука и редиса, ломтиком

лимона и соломкой из редиса.

Салат из кальмаров с капустой и тофу

221 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварных кальмаров
200 г пекинской капусты
100 г тофу
100 г отварного риса
50 г дайкона
2 столовые ложки рисового уксуса
зелень укропа и сельдерея
молотая паприка
соль

Кальмары нарезать полосками. Тофу нарезать кубиками. Капусту вымыть, мелко нарезать, смешать с кальмарами и тофу, посолить. Зелень укропа и сельдерея вымыть. Для приготовления соуса дайкон очис-тить, вымыть, натереть на терке, посолить и залить уксусом. Из риса сформовать 2 колобка, выложить их на тарелки, рядом положить приготовленную ранее смесь. Посыпать салат паприкой, украсить листиками укропа и сельдерея, подать с соусом из дайкона.

Перед тепловой обработкой с кальмаров нужно снять кожицу. Для того чтобы это было легче сделать,

рекомендуется обдать тушки сначала кипятком, а потом холодной водой.

Салат из кальмаров с морскими водорослями

230 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г отварных или консервированных кальмаров
70 г салата латук
1 луковица
1 авокадо
10 г сухих водорослей вакамэ
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 веточка зелени сельдерея

Вакамэ промыть, замочить на 5 мин, в теплой кипяченой воде, затем бланшировать в кипятке в течение 30 с, обдать холодной водой и нарезать небольшими кусочками. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень сельдерея вымыть. Латук вымыть, крупно нарезать. Для приготовления соуса смешать кунжутное масло и соевый соус. Смешать кальмары, латук, вакамэ, авокадо и лук, выложить в салатник. Полить салат приготовленным соусом, украсить листиками сельдерея.

Салат из кальмаров с репчатым луком

232 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г отварных кальмаров
2 луковицы
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 пучка зеленого салата
2 столовые ложки рисового уксуса
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка растительного масла
0,5 чайной ложки сахара
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обдать кипятком, затем холодной водой. Положить лук в миску, посолить. Посыпать сахаром, залить уксусом и оставить на 15 мин, для маринования. Зелень петрушки и листья салата вымыть, нарезать. Кальмары нарезать полосками, смешать с маринованным луком, салатом и петрушкой. Приготовленную смесь выложить в салатник, полить заправкой, приготовленной из растительного масла, вина и маринада из-под лука.

Острый салат из кальмаров

247 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г кальмаров
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка винного уксуса
листья зеленого салата
молотый красный перец
молотый имбирь
соль

Кальмары очистить, промыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Растительное масло разогреть, положить в него чеснок, жарить 1 мин, затем добавить кальмары и жарить до готовности, постоянно помешивая. Приправить молотым имбирем и перцем, посолить, перемешать. Добавить болгарский перец, выложить на листья салата, сбрызнуть лимонным соком.

Салат из морепродуктов со сливками

263 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г креветок
200 г кальмаров
100 мл сливок
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка зелени петрушки
молотая корица
соль

Креветки и подготовленные кальмары отварить в подсоленной воде, охладить. Креветки очистить, кальмары нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать морепродукты с салатом и петрушкой, посолить, выложить в салатник. Полить салат сливками, посыпать корицей.

Вместо сливок салат из морепродуктов можно заправить соевым майонезом или натуральным несладким йогуртом.

Салат из кальмаров с шиитаке и луком

318 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г кальмаров
250 г шиитаке
2 луковицы
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки
перец
соль

Кальмары промыть, очистить, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать соломкой. Шиитаке вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Шиитаке жарить на сковороде в растительном масле 5–7 мин, добавить лук, жарить еще 3 мин. Добавить соевый соус, посолить, поперчить, слегка охладить и смешать с кальмарами. Разложить салат по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Салат из креветок с абрикосами

238 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г креветок
150 г абрикосов
1 пучок зеленого салата
3 столовые ложки сливок
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка семян кунжута
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Абрикосы промыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, половину выложить на блюдо, остальные нарезать тонкими полосками. Смешать креветки, нарезанные листья салата и абрикосы, выложить на листья салата. Полить салат сливками, посыпать семенами кунжута.

> Одна из особенностей японской кухни – необычные сочетания продуктов, что дает простор для кулинарных экспериментов. В салаты из морепродуктов можно добавить свежие фрукты или заправить их сладким соусом.

Нежный салат из кальмаров

223 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г отварных кальмаров
2 огурца
1 дайкон
1 красная луковица
2 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка десертного вина
0,5 чайной ложки сахара
0,5 пучка зелени петрушки
молотая паприка
соль

Огурцы вымыть, отрезать несколько ломтиков для украшения, остальное нарезать соломкой. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Кальмары нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Для приготовления соуса смешать оливковое масло с вином, паприкой и солью. Смешать кальмары, огурцы, лук, дайкон и петрушку, разложить по тарелкам. Полить салат приготовленным соусом, украсить ломтиками огурцов.

Салат из крабов, цветной капусты и картофеля

327 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г консервированных крабов
3 клубня картофеля
3 яйца
2 помидора
150 г цветной капусты
2 столовые ложки японского майонеза
1 столовая ложка белого винного уксуса
листья зеленого салата
2–3 веточки укропа
перец
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, нарезать полосками. Зелень укропа вымыть. Смешать измельченные крабы с картофелем, цветной капустой, помидорами и яйцами. Салат посолить, поперчить, выложить в салатник, полить майонезом и украсить веточками укропа.

Салат из креветок с яйцом и картофелем

333 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г креветок
3 яйца
3 клубня картофеля
150 г консервированного зеленого горошка
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с растительным маслом и соевым соусом. Смешать креветки с яйцами, картофелем и зеленым горошком, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Посыпать салат зеленью петрушки.

Салат из кальмаров с овощами и персиками

329 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г кальмаров
2 клубня картофеля
1 морковь
100 г консервированных персиков
70 мл сливок листья
зеленого салата
перец
соль

Кальмары очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Консервированные персики нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Смешать кальмары, картофель, морковь и персики, выложить на листья салата, поперчить, полить сливками.

> Японские салаты из рыбы и морепродуктов можно готовить не только со свежими, но и с вареными овощами. Овощи рекомендуется варить в кожуре, и только потом очищать, чтобы сохранить вкус и витамины.

Салат из морепродуктов с морковью и редисом

277 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе морского окуня
300 г кальмаров
200 г мелкой моркови
150 г редиса
2–3 пера зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка семян горчицы
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Подготовленные филе морского окуня и кальмары отварить в подсоленной воде, охладить. Рыбу нарезать небольшими кусочками, кальмары – соломкой. Морковь очистить, вымыть, отварить. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками (из нескольких корнеплодов вырезать украшения в виде цветка). Зеленый лук вымыть. Для соуса смешать растительное масло, лимонный сок, семена горчицы, паприку и перец. Смешать

кальмары, рыбу, морковь и редис, разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом. Украсить салат цветками из редиса и перьями зеленого лука.

Салат из морской капусты с лапшой и баклажанами

309 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г консервированной морской капусты
100 г маринованных баклажанов
100 г рисовой лапши
100 г мелких помидоров
1 красная луковица
1 лимон
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать дольками или вырезать из них украшения. Лимон вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Баклажаны нарезать соломкой. Смешать морскую капусту, лапшу, лук и баклажаны, заправить соусом, приготовленным из растительного масла и соевого соуса. Разложить салат по тарелкам, украсить ломтиками лимона и помидорами.

В японской кухне используется несколько видов морских водорослей, каждый из которых имеет свой

аромат и консистенцию. Кроме морской капусты популярны водоросли вакамэ, комбу, хизики.

Салат из морской капусты с яблоками

142 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г консервированной морской капусты
2 яблока
1 морковь
1 маринованный огурец
2 столовые ложки лимонного сока
2 чайные ложки соевого соуса
2–3 веточки сельдерея перец

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Маринованный огурец нарезать соломкой. Зелень сельдерея вымыть. Смешать морскую капусту с яблоками, морковью и огурцом, поперчить, заправить соусом, приготовленным из лимонного сока и соевого соуса. Поставить салат на 1 ч в холодильник, затем перемешать, разложить по тарелкам и украсить листиками сельдерея.

Салат из палтуса и морской капусты

247 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г филе палтуса
100 г консервированной морской капусты
2 яйца
1 луковица
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
перец
соль

Филе палтуса промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать растительное масло, сое-вый соус, рисовый уксус и перец. Смешать палтус с морской капустой, яйцами, луком и зеленью, разложить салат по тарелкам, полить приготовленным соусом.

Салат из жареной камбалы с морскими водорослями

319 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе камбалы
50 г сушеных водорослей вакамэ
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки кукурузной муки
2 чайные ложки рисового уксуса
1 стебель лука-порея
0,5 пучка зелени петрушки
перец
соль

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Обвалять кусочки рыбы в кукурузной муке и обжарить в растительном масле. Вакамэ промыть, замочить на 5 мин, в теплой кипяченой воде, затем бланшировать в кипятке в течение 30 с, обдать холодной водой и нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать камбалу, вакамэ, лук-порей и петрушку, разложить салат по тарелкам и подать к столу.

Салат из кальмаров и маринованного морского окуня

252 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварных кальмаров
200 г отварного филе морского окуня
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка зеленого лука
2 столовые ложки рисового уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
перец

Филе морского окуня нарезать небольшими продолговатыми кусочками и залить маринадом, приготовленным из рисового уксуса, соевого соуса, тертого имбиря и перца. Поставить рыбу на 30 мин, в холодильник. Кальмары нарезать соломкой. Листья салата и зеленый лук вымыть, нарезать. Смешать маринованную рыбу с кальмарами, салатом и луком, полить маринадом из-под рыбы.

Салат из морского окуня с креветками и омлетом

271 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного филе морского окуня
150 г отварных креветок
150 г отварных шампиньонов
0,5 пучка зелени петрушки
2 яйца
2 столовые ложки сливок
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотая паприка
перец
соль

Яйца взбить со сливками и небольшими количеством соли, приготовить на растительном масле омлет, слегка охладить его и нарезать полосками шириной 1–1,5 см. Филе окуня нарезать небольшими кусочками. Креветки очистить, сбрызнуть лимонным соком. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать рыбу, креветки, шампиньоны и омлет, посолить, поперчить. Разложить салат по тарелкам, посыпать молотой паприкой и зеленью петрушки.

Салат из кальмаров и лука-шалота

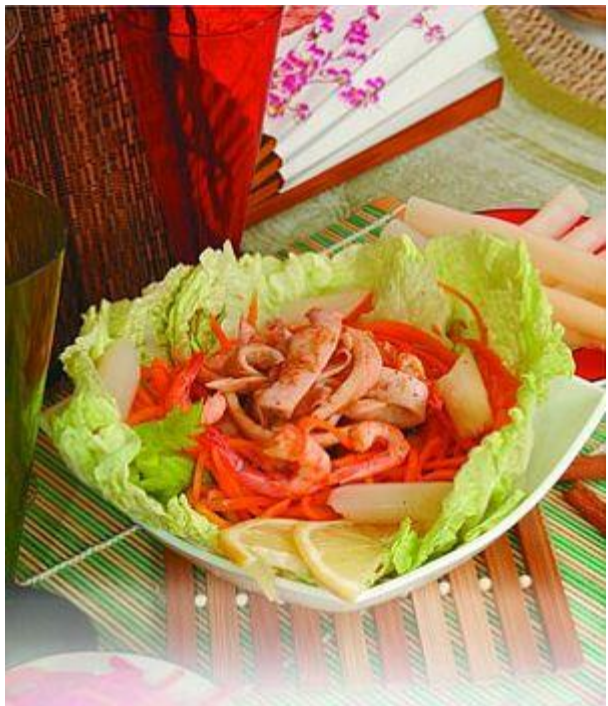
213 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварных кальмаров
100 г лука-шалота
1 пучок кресс-салата
1 помидор
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
перец
соль

Лук-шалот очистить, вымыть, разрезать каждую луковицу на 4 части, обжарить в масле до золотистого цвета, посолить, поперчить. Кальмары нарезать соломкой. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Кресс-салат вымыть, нарезать. Смешать кальмары с луком и кресс-салатом, разложить по тарелкам, сбрызнуть смесью лимонного сока и соевого соуса. Украсить салат кружочками помидоров.

Морской окунь – один из самых любимых японцами видов рыбы. Блюда из него готовят и для повседневного, и для праздничного стола, а наиболее вкусным считается окунь, выловленный во время цветения сакуры.

Салат из креветок, кальмаров и спаржи



243 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г креветок
200 г кальмаров
100 г острой корейской моркови
100 г консервированной спаржи
70 г пекинской капусты
2 ломтика лимона
2 веточки сельдерея
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотая паприка
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Кальмары промыть, снять кожицу, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать соломкой. Спаржу нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея вымыть. Листья капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Для приготовления соуса смешать растительное масло с лимонным соком и паприкой. Смешать

креветки, кальмары, морковь и спаржу, выложить на листья капусты. Полить салат приготовленным соусом, украсить ломтиками лимона и листиками сельдерея.

Салат из кальмаров с рисом и зеленым горошком

329 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г кальмаров
200 г свежего или замороженного зеленого горошка
100 г риса
1 пучок кресс-салата
1 огурец
0,5 лимона
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соевого соуса
соль

Кальмары промыть, очистить, нарезать полосками и жарить на сковороде в растительном масле 3–5 мин. Горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Кресс-салат вымыть, нарезать. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лимон нарезать тонкими ломтиками. Смешать кальмары, горошек, рис, огурец и кресс-салат, выложить в салатник. Полить салат соусом, приготовленным из лимонного сока и соевого соуса, украсить ломтиками лимона.

Салат из мидий с яблоками и сливками

273 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
300 г замороженного мяса мидий
2 сладких яблока
1 пучок зеленого салата
100 мл сливок
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Мидии отварить в подсоленной воде, охладить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать охлажденные сливки с паприкой, красным перцем и солью. Смешать мидии с яблоками и салатом, разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом. Украсить салат листиками петрушки.

Салат из морепродуктов с физалисом

270 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г креветок
200 г мяса мидий
100 г физалиса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка сухого белого вина
0,5 чайной ложки сахара
2–3 веточки сельдерея
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Мясо мидий отварить в подсоленной воде, охладить. Физалис вымыть, разрезать каждую ягоду пополам. Зелень сельдерея вымыть. Для приготовления соуса смешать растительное масло, вино, сахар. Морепродукты смешать с физалисом, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Украсить салат листиками сельдерея.

> В домашних условиях можно приготовить блюда из всех видов морепродуктов и рыбы, за исключением ядовитой фугу. Японские повара годами учатся готовить блюда из этой рыбы, но тем не менее ежегодно погибают десятки людей, решившихся отведать этот деликатес.

Салат из кальмаров с рисом и морковью

304 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г отварных кальмаров
100 г отварного риса
100 г отварной рисовой лапши
100 г пекинской капусты
100 г корейской моркови
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка рисового уксуса
молотый красный перец
соль

Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками, выложить на плоскую тарелку. Кальмары нарезать полосками, смешать с рисом, лапшой и морковью, выложить на капусту. Приготовить соус из растительного масла, уксуса, соли и перца, полить им салат.

Салат из морепродуктов с яблоками и луком

236 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного филе минтая
150 г отварных кальмаров
2 яблока
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 чайная ложка сахара
1 чайная ложка соевого соуса
2–3 веточки сельдерея
перец

Филе минтая и кальмары нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Зелень сельдерея вымыть. Приготовить соус и растительного масла, соевого соуса, лимонного сока, сахара и перца. Смешать морепродукты с яблоками и луком, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Украсить салат веточками сельдерея.

Салат из минтая с брокколи и тофу

238 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г отварного филе минтая
300 г брокколи
150 г тофу
1 морковь
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, охладить. Морковь вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать соломкой. Филе минтая нарезать кусочками продолговатой формы, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть. Тофу нарезать кубиками, смешать с рыбой, морковью и брокколи. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Салат из креветок с курицей и ананасами

361 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварных очищенных креветок
200 г отварного мяса курицы
100 г консервированных ананасов
100 мл сливок
1 зубчик чеснока
1 мандарин
листья зеленого салата
перец
соль

Мандарин вымыть, нарезать тонкими кружочками вместе с кожурой. Куриное мясо нарезать соломкой, ананасы – небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Для приготовления соуса смешать сливки с чесноком, солью и перцем. Смешать куриное мясо с креветками и ананасами, выложить на листья салата, полить приготовленным соусом. Украсить салат кружочками мандарина.

> В японской кулинарии можно встретить такие оригинальные блюда, как салат из корня лопуха, бутонов и листьев хризантемы, листьев папоротника и других необычных продуктов.

Слоеный салат из морепродуктов

296 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварного филе морского окуня
150 г отварных кальмаров
150 г консервированной морской капусты
1 маринованный огурец
1 помидор
1 яблоко
1 красная луковица
2 столовые ложки майонеза
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соевого соуса

Филе морского окуня и кальмары нарезать небольшими кусочками. Огурец нарезать наискосок тонкими ломтиками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать полу-кольцами, вторую – измельчить. Выложить на тарелку слоями рыбу, лук и кальмары, полить соевым соусом. Сверху выложить морскую капусту, полить майонезом. Оформить

салат ломтиками огурца, дольками помидора и яблока, полукольцами лука.

Салат из королевского окуня с цветной капустой

230 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе королевского окуня
300 г цветной капусты
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка рисового уксуса
0,25 чайной ложки пасты васаби
соль

Филе королевского окуня промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить, нарезать небольшими кусочками. Цветную капус-ту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Салат вымыть, обсушить, нарезать широкими полосками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления заправки смешать соевый соус, растительное масло, рисовый уксус и васаби. Смешать рыбу с цветной капустой, зеленым салатом и петрушкой, выложить в салатник, полить приготовленной заправкой. Поставить на 30 мин, в прохладное место, затем перемешать и подать к столу.

Салат из морепродуктов со стручковой фасолью

277 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного филе трески
200 г отварных очищенных креветок
200 г замороженной стручковой фасоли
100 г морской капусты
100 мл сливок
1 помидор
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Фасоль отварить в подсоленной воде, окинуть на сито, охладить, нарезать небольшими кусочками. Филе трески нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и помидор вымыть, помидор нарезать кружочками. Смешать рыбу, креветки, фасоль и мор-скую капусту, посолить, поперчить. Разложить салат по тарелкам, полить сливками и украсить кружочками помидоров и листиками петрушки.

Салат из морепродуктов с клубничным соусом

269 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварного филе королевского окуня
200 г отварных очищенных креветок
100 г клубники
1 мандарин
0,5 пучка кресс-салата
0,5 пучка зеленого салата
3 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Мандарин вымыть, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Кресс-салат вымыть. Филе королевского окуня нарезать небольшими кусочками, смешать с креветками и мандарином, выложить на листья салата. Для приготовления соуса предварительно вымытую клубнику смешать в блендере с растительным маслом, солью, лимонным соком и перцем. Полить салат приготовленным соусом, оформить кресс-салатом.

> Согласно традиции, основными приправами японской кухни являются соевый соус, соль, уксус и саке. Высшим поварским искусством считается умение найти гармоничное их сочетание, ведь от этого зависит вкус готового блюда.

Осенний салат из морской капусты

229 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г морской капусты
100 г квашеной белокочанной капусты
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
2 клубня картофеля
1 луковица
1 морковь
1 соленый огурец
2 столовые ложки рисового уксуса
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка сахара
2–3 веточки укропа
соль

Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Соленый огурец нарезать кружочками. Укроп вымыть. Для приготовления соуса смешать рисовый уксус с растительным маслом и сахаром. Смешать белокочанную и морскую капусту, лук, морковь, картофель и зеленый горошек. Разложить салат по тарелкам, полить

приготовленным соусом и украсить листиками укропа.

Салат из осьминогов с помидорами и луком

261 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г консервированных осьминогов
2 помидора
1 луковица
1 пучок зеленого салата
1 лимон
2 столовые ложки растительного масла
молотая паприка
соль

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать широкими полосками. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать кружочками. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с растительным маслом, солью и паприкой. Осьминоги смешать с помидорами, луком и салатом, заправить приготовленным соусом, перемешать. Перед подачей к столу салат охладить, разложить по тарелкам, украсить кружочками лимона.

Салат из осьминогов со спаржей и огурцами

272 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г консервированных осьминогов
150 г консервированной спаржи
2 огурца
2 стебля сельдерея
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
2–3 веточки зелени петрушки

Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Спаржу нарезать. Для приготовления соуса смешать растительное масло с соевым соусом и имбирем. Смешать осьминоги с огурцами, спаржей и сельдереем, разложить по тарелкам. Полить салат приготовленным соусом, украсить листиками петрушки.

Салат из каракатиц под имбирным соусом

251 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г замороженных каракатиц
2 помидора
2 огурца
3 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
листья зеленого салата
2–3 листика зеленого базилика соль

Каракатицы отварить в подсоленной воде, охладить. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Сверху положить каракатицы, кружочки огурцов и помидоров. Базилик вымыть, смешать в блендере с имбирем, растительным маслом и лимонным соком. Полить салат приготовленным соусом, охладить и подать к столу.

В японской кухне используется несколько сотен видов морской рыбы и морепродуктов. Все они не только вкусны, но и очень полезны благодаря высокому содержанию йода и других жизненно необходимых элементов.

Салат из каракатиц с мандаринами и пекинской капустой

247 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г замороженных каракатиц
150 г пекинской капусты
2 мандарина
2 ломтика лимона
2 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотая папика
красный молотый
перец
соль

Каракатицы отварить в подсоленной воде, охладить. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Капусту вымыть, нарезать полосками. Для приготовления соуса смешать кунжутное масло с лимонным соком, паприкой, красным перцем и солью. Смешать каракатицы с капустой и мандаринами, выложить на тарелку. Полить салат приготовленным соусом и украсить ломтиками лимона.

Салат из морского языка и королевских креветок

259 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:
200 г отварного филе морского языка
3 королевские креветки
1 авокадо
1 лимон
1 помидор
2 столовые ложки оливкового масла
листья зеленого салата
перец
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать полукружиями, из второй выжать сок. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Филе морского языка нарезать кусочками квадратной формы. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Смешать рыбу, помидор и авокадо, посолить, поперчить, выложить на листья салата. Сверху выложить королевские креветки. Полить салат оливковым маслом.

Салат из морепродуктов с киви

261 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:
300 г креветок
2 киви
1 звездочка свежего бадьяна
1 столовая ложка сливок
1 столовая ложка сока лайма
2–3 веточки петрушки
листья салата лолло россо
1 лавровый лист
соль

Креветки отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, охладить, очистить, сбрызнуть соком лайма. Киви вымыть, очистить, нарезать кружочками. Петрушку вымыть. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Сверху выложить киви и креветки, полить сливками. Украсить салат звездочкой бадьяна и веточками петрушки.

Салат из конгрио с креветками и грушами

270 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе конгрио
100 г креветок
2 груши листья зеленого салата
2 столовые ложки апельсинового сока
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка рубленых грецких орехов
перец
соль

Филе конгрио промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, оставив хвостики. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Груши вымыть, удалить сердце-вину, очистить, нарезать кубиками. Смешать рыбу и груши, посолить, поперчить, выложить на листья салата, полить смесью апельсинового сока и кунжутного масла. Украсить салат креветками и грецкими орехами.

Деликатесные сорта морской рыбы (конгрио, морской язык, палтус) хорошо сочетаются в салатах со свежими овощами и фруктами, как обычными, так и экзотическими. Такие блюда подойдут для праздничного стола.

Салат из морского языка с помидорами и морской капустой

219 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
150 г отварного филе морского языка
70 г консервированной морской капусты
1 помидор листья пекинской капусты
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Филе морского языка нарезать небольшими кусочками прямоугольной формы, сбрызнуть лимонным соком. Помидор вымыть, нарезать кружочками, слегка обжарить в сливочном масле, посолить. Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Сверху разложить кусочки рыбы, кружочки помидора и морскую капусту. Посыпать салат паприкой и перцем.

Салат из копченых кальмаров с луком и яйцом

344 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г копченого филе кальмара
1 пучок зеленого лука
1 пучок зеленого салата
1 пучок редиса
2 яйца
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса

Зеленый лук и салат вымыть, нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Филе кальмара нарезать соломкой, смешать с луком, салатом, редисом и яйцами, выложить в салатник. Полить соусом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока и соевого соуса.

Салат из морского гребешка с апельсином

237 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г замороженного мяса морского гребешка
1 апельсин
1 луковица
1 пучок зеленого салата
2 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки апельсинового сока
перец
соль

Мясо морского гребешка нарезать небольшими кусочками, тушить в сливочном масле до готовно-сти, посолить, поперчить. Лук очистить, вымыть, измельчить. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки и нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, нарезать полосками. Смешать мясо морского гребешка с апельсином, луком и листьями салата, полить апельсиновым соком, перемешать.

Салат из морского гребешка с грибами

317 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г замороженного мяса морского гребешка
250 г шампиньонов
150 г стручков салатного зеленого горошка
1 стебель лука-порея
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
2 ломтика лимона
2–3 веточки укропа
соль

Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать кусочками. Стручки горошка вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, обжарить на сковороде в растительном масле. Смешать мясо морского гребешка с грибами, стручками горошка и луком-пореем, полить соевым соусом. Украсить салат ломтиками лимона и веточками укропа.

> Из морского гребешка в Японии готовят разнообразные блюда. В свежем виде он используется для суси и сасими, в отварном или припущенном – для салатов. Из морского гребешка можно приготовить и очень вкусные вторые блюда.

Салат из креветок, шиитаке и лапши

268 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г креветок
200 г маринованных шиитаке
100 г рисовой лапши
100 г замороженной морской капусты
2 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка лимонного сока
соевый соус
листья пекинской капусты
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Рисовую лапшу отварить, окинуть на сито. Морскую капусту обжарить на сковороде в оливковом масле, посолить. Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Смешать креветки, шиитаке, лапшу и морскую капусту. Выложить приготовленный салат на листья пекинской капусты, подать с соевым соусом.

Салат из семги с овощами

249 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г филе семги
2 помидора
1 огурец
1 небольшой цукини
1 пучок зеленого салата
2 столовые ложки яблочного уксуса
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка сахара
1 чайная ложка семян кунжута
соль

Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Огурец и цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и поставить на 15 мин, в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Смешать рыбу, помидоры, огурцы, цукини и салат, посолить, посыпать сахаром. Заправить салат растительным маслом, перемешать, разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута.

Салат из трески с острым соусом

329 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе трески
100 мл сливок
2 клубня картофеля
1 морковь
1 луковица
1 зубчик чеснока
0,25 чайной ложки пасты васаби
листья зеленого салата
перец
соль

Филе трески промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Для приготовления соуса смешать сливки с чесноком, васаби, солью и перцем. Смешать треску с картофелем и морковью, выложить на листья салата, полить приготовленным соусом.

Салат из трески с тофу и пряной зеленью

281 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе трески
150 г тофу
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка лука-резанца
2 веточки тимьяна
2 веточки зеленого базилика
1 веточка мяты
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки белого винного уксуса
1 чайная ложка тертой лимонной цедры
соль

Филе трески промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками. Тофу нарезать кубиками. Салат и зеленый лук вымыть, нарезать, смешать с рыбой и тофу. Зелень тимьяна, базилика и мяты вымыть, оборвать листики, измельчить их в блендере и смешать с растительным маслом, уксусом, лимонной цедрой и солью. Приготовленным соусом за-править салат, поставить на 30 мин, в холодильник. Перед подачей к столу салат перемешать и разложить по тарелкам.

> Большинство блюд японской кухни готовится из рыбы и различных морепродуктов. Все они низкокалорийны и содержат мало холестерина, поэтому прекрасно подходят тем, кто следит за своим здоровьем.

Салат-ассорти из рыбы и курицы с овощами

355 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:

150 г отварного филе морского языка
150 г отварной куриной грудки
100 г пекинской капусты
100 г маринованного жемчужного лука
100 г маринованных баклажанов
2 зубчика чеснока
1 морковь
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка светлого соевого соуса

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Баклажаны, рыбу и курицу нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками. Смешать подготовленные ингредиенты, заправить растительным маслом и соевым соусом. Разложить салат по тарелкам, оформить маринованным луком.

Салат из свинины с грибами и редисом

389 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г свинины
250 г вешенок
100 г редиса
1 стебель лука-порея
1 стручок красного болгарского перца
2 столовые ложки растительного масла
2 чайные ложки соевого соуса
молотая паприка
красный молотый перец

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Грибы перебрать, вымыть, крупно нарезать. Свинину жарить на масле до образования золотистой корочки, добавить грибы и соевый соус, тушить под крышкой до готовности. Редис вымыть, нарезать ломтиками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Смешать мясо и грибы с овощами, разложить салат по тарелкам, посыпать паприкой и красным перцем.

Мясные блюда в Японии распространены менее, чем кушанья из рыбы и морепродуктов. В связи с

особенностями географического положения страны раньше просто не хватало пастбищ для скота, потому блюда из мяса редко присутствовали на столе японцев. Сегодня новые технологии позволяют производить мясо в достаточных количествах, и кушанья из него становятся более разнообразными.

Салат из свиных почек с зеленью

340 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г свиных почек
1 пучок зеленого салата
1 пучок зеленого лука
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка лимонного сока
перец

Свиные почки разрезать пополам, промыть, вымачивать в холодной воде 3–4 ч, периодически меняя воду. Затем нарезать почки тонкими полосками, положить в дуршлаг и опустить на 1 мин, в крутой кипяток. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый салат вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать кунжутное масло, соевый соус и лимонный сок. Кусочки почек выложить на листья салата, поперчить, полить приготовленным соусом, посыпать зеленым луком.

Салат из свиной печени с грибами

419 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г свиной печени
200 г сушеных грибов
3 яйца
2 моркови
1 луковица
1 корень сельдерея
100 г японского майонеза
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки укропа
соль

Печень промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть, замочить на 30 мин, в холодной воде, отварить, охладить, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить вместе с луком в растительном масле. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть. Смешать печень, грибы, яйца, морковь, лук и сельдерей, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник. Украсить салат веточками укропа.

Салат из свиных ножек с тофу

423 ккал, 90 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г свиных ножек
200 г тофу
2 моркови
2 корня петрушки
1 корень сельдерея
3 зубчика чеснока
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки японского майонеза
2–3 веточки петрушки
соль

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить в масле. Коренья вымыть, очистить, нарезать крупными кусочками. Зелень петрушки вымыть. Свиные ножки промыть, положить в кас-трюлю, залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить коренья и соль, варить до готовности. Сваренные ножки вынуть из бульона, отделить от костей мясо, нарезать его кусочками и выложить в глубокую миску. Чеснок вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки и добавить в мясо вместе с морковью и нарезанным кубиками тофу. Заправить салат майонезом, поставить на 30 мин, в холодильник. Охлажденный салат разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Салат из свинины с ростками бамбука и яблоком

377 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г нежирной свинины
100 г консервированных ростков бамбука
2 огурца
2 яблока
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка яблочного уксуса
0,5 пучка зелени укропа
перец
соль

Свинину промыть, нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, обжарить в соевом масле, охладить, нарезать кубиками. Ростки бамбука измельчить. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо с ростками бамбука, огурцами и яблоками, посолить, поперчить, за-править смесью соевого масла и яблочного уксуса. Поставить салат на 30 мин, в прохладное место, затем перемешать, разложить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

Салат из говяжьей вырезки с ростками сои

364 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г говяжьей вырезки
200 г пекинской капусты
200 г маринованных ростков сои
100 г риса
1 морковь
1 корень сельдерея
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 чайная ложка меда
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
соль

Мясо промыть, нарезать маленькими узкими ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, истолочь, смешать с лимонным соком, добавить мясо, посолить, перемешать, поставить на 1 ч в холодильник, затем обжарить в растительном масле (1 столовая ложка). Рис вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в оставшемся масле вместе с морковью, сельдереем и болгарским перцем, добавить мед, посолить, перемешать, охладить. Смешать с мясом, рисом и ростками сои, выложить в салатник, посыпать укропом и семенами кунжута.

Салат из свинины с ростками бамбука и помидорами

381 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г отварной нежирной свинины
200 г ростков бамбука
3 помидора
2 клубня картофеля
2 яйца
1 луковица
4 столовые ложки соевого масла
1 чайная ложка рисового уксуса
0,25 чайной ложки сухой горчицы
2–3 веточки укропа
перец
соль

Свинину нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Ростки бамбука отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить белки от желтков. Белки нарубить, а желтки использовать для приготовления соуса. Растереть их с горчицей и солью, добавить масло и уксус, тщательно перемешать. На широкое плоское блюдо выложить слоями помидоры, мясо, лук, ростки бамбука и картофель, каждый слой поперчить и посолить. Полить салат приготовленным соусом, украсить яичными белками и зеленью укропа.

Салат из жареной говядины с рисом и морской капустой

415 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г жареной говядины
150 г риса
100 г консервированной морской капусты
70 г маринованной соевой спаржи
2 моркови
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Жареное мясо нарезать соломкой. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, слегка обжарить в масле (1 столовая ложка). Оставшееся масло смешать с лимонным соком. Смешать рис с морковью, морской капустой и мясом, посолить, поперчить. Разложить салат по небольшим пиалам, полить смесью лимонного сока и растительного масла, украсить спаржей.

Особый сорт мяса – мраморная говядина – во всем

мире считается деликатесом. В Японии его употребляют в пищу не только после тепловой обработки, но и в сыром виде, нарезав тонкими ломтиками. С мраморной говядиной делают и суси.

Салат из индейки с ростками сои

409 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г копченого мяса индейки
300 г ростков сои
0,5 пучка зеленого салата
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка винного уксуса
0,5 чайной ложки коричневого сахара
красный молотый перец
соль

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать полосками. Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Ростки сои промыть в холодной воде, откинуть на сито. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, смешать с соевым ростками, салатом, зеленым луком и петрушкой, посолить, поперчить. Для приготовления соуса смешать соевое масло с уксусом и сахаром, полить смесью салат, поставить на 30 мин, в холодильник.

Салат из мяса цыпленка с сельдереем и хреном васаби

337 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г отварного мяса цыпленка
200 г клубневого сельдерея
100 мл сливок
0,5 пучка зелени укропа
0,5 чайной ложки пасты васаби
перец
соль

Мясо цыпленка нарезать соломкой. Сельдерей очис-тить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Для приготовления соуса смешать сливки с зеленью укропа, васаби, перцем и солью. Смешать мясо цыпленка с сельдереем, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Украсить салат веточками укропа.

Салат из мяса цыпленка с фасолью и соевым маслом

371 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварного мяса цыпленка
200 г отварной фасоли
3 яйца
3 клубня картофеля
3 помидора
1 луковица
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка рисового уксуса
2–3 веточки укропа
перец
соль

Мясо цыпленка нарезать соломкой. Картофель отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Зелень укропа вымыть. Смешать мясо цыпленка с фасолью, помидорами и картофелем, посолить, поперчить, перемешать, выложить горкой на блюдо. Полить салат заправкой, приготовленной из сое-вого масла и рисового уксуса, оформить дольками яиц и кольцами лука. Украсить веточками укропа.

Мясо птицы в Японии используют в основном для приготовления первых и вторых блюд. Салаты из него встречаются значительно реже, чем, например, в русской или европейской кухне, и имеют выраженный национальный колорит. Он проявляется в необычном сочетании ингредиентов и использовании специфических приправ.

Салат из куриной печени и пекинской капусты

349 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г куриной печени
200 г пекинской капусты
150 г маринованного болгарского перца
1 стебель лука-порея
1 стручок маринованного острого перца
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соевого соуса
перец

Куриную печень промыть, обжарить в растительном масле, поперчить, добавить соевый соус. Болгар-ский перец нарезать полосками, острый – кольцами. Лук-порей вымыть, нарезать. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать, смешать с луком, болгарским и острым перцем, выложить в салатник. Сверху выложить охлажденную куриную печень.

Салат из утки с ростками сои и фасолью

320 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г отварного мяса утки
250 г спаржевой фасоли
100 г консервированных ростков сои
2–3 веточки сельдерея
1 помидор
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка белого винного уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
перец
соль

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Зелень сельдерея вымыть. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Утиное мясо нарезать соломкой, смешать с ростками сои и фасолью, посолить, поперчить, заправить смесью кунжутного масла и винного уксуса. Разложить салат по тарелкам, посыпать семенами кунжута, украсить кружочками помидора и листиками сельдерея.

Салат из птицы со спаржей и шиитаке

366 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного мяса курицы
150 г отварного мяса индейки
150 г маринованных шиитаке
100 г консервированной спаржи
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка вина мирин
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
листья зеленого салата
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Мясо курицы и индейки нарезать соломкой. Грибы и спаржу нарезать небольшими кусочками, смешать с курицей и индейкой, немного посолить, выложить на листья салата. Для приготовления соуса смешать растительное масло с имбирем, соевым соусом и вином мирин. Полить салат соусом, поставить на 30 мин, в холодильник, затем подать к столу.

Салат из куриных субпродуктов с огурцами и сливками

382 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварных куриных желудков
100 г отварной куриной печени
100 г отварных куриных сердец
100 мл сливок
2 огурца
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка растительного масла
листья зеленого салата
молотая паприка
молотый имбирь
перец
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Куриные субпродукты нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить, слегка охладить, смешать с огурцами и выложить на листья салата. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать со сливками, паприкой и имбирем. Полученным соусом полить салат.

Салат из куриных сердец с дайконом

311 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г куриных сердец
1 дайкон
1 морковь
1 стебель лука-порея
2 пера зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
цедра 0,5 лимона
перец
соль

Куриные сердца промыть, обжарить на сковороде в растительном масле (1 столовая ложка), поперчить, посолить. Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук-порей и зеленый лук вымыть, лук-порей нарезать кольцами, зеленый лук – кусочками длиной 5–6 см. Лимонную цедру нарезать полосками и свернуть в виде розочек. Смешать морковь, дайкон, лук-порей и куриные сердца, заправить смесью оставшегося растительного масла, лимонного сока и соевого соу-

са, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить зеленым луком и розочками из лимонной цедры.

В японской кухне не принято употреблять много жиров, поэтому при обжарке ингредиентов для салатов или при приготовлении соусов важно не переложить масла.

Салат из курицы с луком и базиликом

349 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г вареного мяса курицы
100 г сливок
1 пучок зеленого базилика
1 пучок зеленого лука
1 пучок зеленого салата
1 красная луковица
1 чайная ложка рисового уксуса
1 чайная ложка сахара
0,5 чайной ложки пасты васаби
молотая паприка
соль

Базилик, зеленый салат и лук вымыть. Листья салата выложить на блюдо, зеленый лук и базилик мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 мин, для маринования. Мясо нарезать соломкой, смешать с маринованным репчатым луком и базиликом. Выложить горкой на блюдо, полить сливками, смешанными с паприкой и васаби, посыпать зеленым луком.

Салат из маринованного мяса курицы

372 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриного филе
2 луковицы
2 моркови
1 стебель лука-порея
1 зубчик чеснока
150 г зеленого горошка
100 г пекинской капусты
50 г ростков сои
30 г маринованного корня имбиря
20 г сушеных древесных грибов
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки укропа
соль

Куриное филе промыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень имбиря мелко нарезать. Куриное мясо посолить, посыпать чесноком и имбирем, сбрызнуть уксусом и поставить на 1 ч в холодное место для маринования. Сушеные древесные грибы залить горячей водой и оставить до набухания, после чего воду слить, грибы хорошо промыть и затем мелко нарезать. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, мелко нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами. Зеленый горошек вымыть. Ростки сои промыть, откинуть на сито. Зелень укропа вымыть. Мясо обжарить в предварительно раскаленном растительном масле, после этого добавить грибы и овощи, влить маринад из-под курицы и тушить до готовности на медленном огне. Салат подавать горячим, украсив веточками укропа.

Салат из курицы с яблоками и ананасом

368 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г отварного мяса курицы
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
100 мл сливок
3 яблока
3 перепелиных яйца
1 луковица
0,5 ананаса
0,5 пучка зелени укропа и кинзы
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Мясо нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать каждое пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Ананас очистить, нарезать кубиками. Зеленый горошек бланшировать в подсоленной воде 2 мин, откинуть на сито, охладить. Зелень укропа и кинзы вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, смешать с мясом, ананасами, луком и зеленым горошком. Выложить горкой на блюдо, полить соусом, приготовленным из сливок, лимонного сока, перца и соли. Украсить салат половинками перепелиных яиц и веточками укропа и кинзы.

Салат из индейки с грибами и хурмой

411 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г отварного мяса индейки
250 г шампиньонов
2 хурмы
2 яйца
70 г кешью
1 пучок зеленого салата
2–3 веточки петрушки
1,5 столовой ложки кунжутного масла
перец
соль

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны вымыть, крупно нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить, охладить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Хурму вымыть, одну разрезать пополам по зигзагообразной линии, вторую нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Ли-стья салата вымыть, обсушить, разложить на 2 плоские тарелки. Смешать мясо индейки с шампиньонами, дольками хурмы и ломтиками яиц, выложить на листья салата.

Украсить половинками хурмы, зеленью петрушками и кешью.

Японцы уделяют большое внимание не только приготовлению, но и оформлению блюд. Кушанья принято подавать на стол небольшими порциями, красиво выложив на тарелку. Хорошим тоном считается, если на тарелке при этом остается достаточно свободного пространства.

Салат из курицы с рисом и мандаринами

364 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварного мяса курицы
100 г риса
2 мандарина
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки мандаринового сока
0,5 чайной ложки тертого маринованного имбиря
2–3 веточки петрушки
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Мандарины вымыть, очис-тить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Зелень петрушки вымыть. Мясо нарезать небольшими кусочками. Для приготовления соуса смешать растительное масло с мандариновым соком и тертым имбирем. Куриное мясо смешать с рисом и мандаринами, выложить в салатник, полить приготовленным соусом. Украсить салат листиками петрушки.

Салат из курицы с гречневой лапшой и помидорами

368 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г куриного филе
100 г гречневой лапши (соба)
2 помидора
1,5 столовой ложки растительного масла
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
листья зеленого салата
молотый имбирь
соль

Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Куриное филе промыть, нарезать длинными полосками, сбрызнуть уксусом и соевым соусом, посыпать молотым имбирем, поставить на 30 мин, в холодильник для маринования. Затем обжарить на сковороде в растительном масле. Гречневую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, смешать с жареным куриным филе и помидорами. Выложить приготовленную смесь на листья салата, посыпать кунжутом.

Салат из курицы с болгарским перцем и ростками сои

291 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г отварного мяса курицы
100 г маринованных ростков сои
2 стручка болгарского перца
1 огурец
1 помидор
2 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка лимонного сока
листья зеленого салата
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Мясо нарезать соломкой. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Для приготовления соуса смешать оливковое масло с вином и лимонным соком. Куриное мясо смешать с болгарским перцем и соевыми ростками, посолить, выложить на листья салата, полить приготовленным соусом. Украсить салат кружочками помидора и огурца.

Салат из курицы с кальмарами и грибами

329 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

150 г отварного мяса курицы
150 г отварных кальмаров
200 г пекинской капусты
200 г шампиньонов
4 небольших помидора
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2 чайные ложки соевого соуса
соль

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мясо и кальмары нарезать соломкой. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, разрезать каждый на 4 части. Жарить грибы на сковороде в масле 3–4 мин, добавить соевый соус, тушить до готовности. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Смешать курицу с кальмарами, капустой и грибами, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать. Кружочки помидоров выложить на тарелки, сверху положить приготовленную смесь. Посыпать салат зеленым луком.

Напитки, сопровождающие японскую трапезу, должны сочетаться с подаваемыми к столу блюдами, ни в коем случае не перебивая их вкус. Чаще всего японцы пьют зеленый чай и воду, а из алкогольных напитков – саке, сливовое вино и пиво.

Салат из куриной ветчины с рисом и чесноком

427 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г куриной ветчины
150 г отварного риса
50 г консервированной морской капусты
2 огурца
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки петрушки листья зеленого салата

Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Зелень петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Ветчину нарезать соломкой, смешать с рисом, огурцами, чесноком и морской капустой, выложить на листья салата. Полить соевым соусом, украсить листиками петрушки.

Салат из дикой утки с сельдереем и яблоками

321 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г жареного мяса дикой утки
150 г корневого сельдерея
2 яблока
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка семян кунжута
10 г маринованного имбиря
листья зеленого салата
соль

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей очистить, вымыть, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Мясо утки нарезать небольшими кусочками, смешать с сельдереем и яблоками, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить на листья салата. Посыпать семенами кунжута и украсить тонко нарезанным маринованным имбирем.

Салат из курицы с вареными баклажанами

319 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
250 г отварного мяса курицы
100 г помидоров черри
2 баклажана
1 красная луковица
0,5 пучка зеленого салата
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
соль

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Помидоры вымыть, разрезать каждый пополам. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Листья салата, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо нарезать кубиками. Для приготовления соуса смешать растительное масло с лимонным соком и соевым соусом. Куриное мясо смешать с баклажанами, помидорами, луком, салатом и зеленью, заправить приготовленным соусом. Поставить салат на 30 мин, в холодильник, затем еще раз перемешать и разложить по тарелкам.

> Продукты для японских салатов рекомендуется нарезать кусочками одинаковой формы. Размер их должен быть таким, чтобы кусочки было удобно брать палочками.

Салат из курицы с грибами, рисом и морковью

359 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г куриного филе
200 г отварного риса
150 г пекинской капусты
70 г маринованных шиитаке
2 моркови
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Куриное филе промыть, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле (1 столовая ложка). Охладить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, одну нарезать тонкой соломкой, вторую – фигурными ломтиками. Капусту вымыть, мелко нарезать, выложить на тарелку. На капусту горкой выложить рис и нарезанную соломкой морковь, сбрызнуть оставшимся растительным маслом, рядом положить кусочки курицы. Украсить салат маринованными шиитаке и фигурными

ломтиками моркови.

Салат из курицы с овощами и омлетом

362 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г отварного куриного мяса
3 яйца
1 помидор
1 огурец
1 стебель сельдерея
2 столовые ложки сливок
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки зелени сельдерея
перец
соль

Яйца взбить со сливками и небольшим количеством соли, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить омлет с двух сторон, охладить и нарезать полосками. Помидор и огурец вымыть, нарезать полукружиями. Стебель сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо нарезать соломкой, смешать с омлетом, овощами и зеленью, посолить, поперчить. Разложить салат по тарелкам и подать к столу.

Салат из курицы с лапшой соба и маринованным дайконом

341 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г отварного мяса курицы
200 г отварной лапши соба
100 г маринованного дайкона
1 огурец
1 помидор листья зеленого салата
1 столовая ложка кунжутного масла
1 чайная ложка соевого соуса
молотый имбирь

Листья салата вымыть, обсушить. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Мясо и маринованный дайкон нарезать небольшими кусочками, смешать с соба, заправить растительным маслом, имбирем и соевым соусом, перемешать. Разложить салат по тарелкам, оформить листьями салата и кружочками помидора и огурца.

Салат из курицы с авокадо и лаймом

374 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г жареного куриного филе
1 авокадо
2 лайма
1 пучок зеленого салата
2 пера зеленого лука
1 столовая ложка оливкового масла
1 чайная ложка семян кунжута
соль

Лаймы вымыть, из одного выжать сок, второй нарезать дольками. Авокадо вымыть, разрезать пополам, очистить, нарезать кубиками, посолить и сбрызнуть соком лайма. Зеленый салат вымыть, обсушить, нарезать полосками. Зеленый лук вымыть. Мясо нарезать кубиками, смешать с авокадо и салатом, добавить оливковое масло, перемешать. Разложить салат по тарелкам, посыпать семенами кунжута, украсить перьями зеленого лука и дольками лайма.

> Длинную японскую лапшу не принято наматывать на палочки – это считается дурным тоном. Вместо этого нужно подхватить палочками небольшую ее порцию и просто втянуть в рот.

Салат из индейки и свинины с овощами

372 ккал, 35 мин, 1 порции.

Продукты:

100 г отварного мяса индейки
100 г отварной нежирной свинины
2 помидора
1 стручок маринованного острого перца
1 головка соленого чеснока
2–3 столовые ложки соевого соуса
1 чайная ложка семян кунжута

Помидоры вымыть, один нарезать кружочками, со второго срезать крышечку, вынуть ложкой часть мякоти с семенами и наполнить соевым соусом. Индейку и свинину нарезать кусочками, перец – тонкими колечками. Чеснок разобрать на дольки. Помидор с соусом поставить в центр тарелки, вокруг разложить кружочки помидора, кусочки индейки и мяса, перец и чеснок. Посыпать салат семенами кунжута.

Первые блюда

Первые блюда в Японии очень популярны, причем подают их не только на обед, но и на ужин, а иногда и на завтрак. Рецепты приготовления супов и похлебок весьма разнообразны, как и используемые ингредиенты. Сами японцы отдают предпо-чтение первым блюдам из овощей или морепродуктов, однако в японской кухне достаточно супов из мяса и птицы.

Супы из морепродуктов готовят чаще всего на основе даси – бульона из морских водорослей и хлопьев бонито. Кроме даси в японской кухне часто используют куриный бульон.

Две наиболее известные разновидности японских супов – мисосиру и суимоно. К первой группе относят супы, обязательным компонентов которых является мисо (паста из ферментированных соевых бобов). В качестве других ингредиентов мисосиру выступают рыба, морепродукты, тофу, лапша и дайкон. Суимоно, или прозрачные супы, готовят из птицы, рыбы, мяса (эти продукты предварительно отваривают и лишь потом кладут в приготовленный отдельно бульон).

Первые блюда в Японии готовят непосредственно перед подачей к столу. Их разливают в глубокие тарелки, напоминающие по форме пиалы, и едят, как ни странно, палочками (ими вначале выбирают кусочки рыбы и овощей, а затем выпивают бульон прямо из тарелки).

Бульон с шампиньонами и яйцом

139 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 мл даси
100 г шампиньонов
2–3 веточки укропа
2–3 веточки кинзы
1 яйцо

Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько листиков оставить для украшения). Даси влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить шампиньо-ны, варить на маленьком огне 3 мин. Снять бульон с огня, добавить яйцо, размешать против часовой стрелки, накрыть крышкой на 30 с. Разлить по тарелкам, посыпать зеленью, украсить листиками укропа и кинзы и сразу подать к столу.

Для приготовления даси комбу заливают водой и доводят до кипения, после чего водоросли вынимают, а в бульон добавляют рыбные хлопья. Даси можно приготовить также из сухой основы для бульона (даси-но-мото).

Мисосиру с креветками и моллюсками

144 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
1 л даси
200 г моллюсков
200 г креветок
2 столовые ложки мисо
2–3 веточки сельдерея
соль

Креветки и моллюски отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Зелень сельдерея вымыть. Мисо развести небольшим количеством даси до однородной консистенции, смешать с оставшимся даси и довести до кипения. Мясо креветок и моллюсков разложить по тарелкам, залить бульоном. Украсить суп листиками сельдерея и подать к столу.

Суп с моллюсками и зеленым луком

127 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 мл даси
300 г моллюсков
0,5 пучка зеленого лука
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка саке
цедра 0,5 лимона
соль

Моллюски промыть, залить подсоленной водой и оставить на 8 ч для вымачивания. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Лимонную цедру нарезать полосками. Даси довести до кипения, после чего положить в него моллюски, добавить саке и соевый соус и варить на маленьком огне. Когда раковины раскроются, моллюски выложить на тарелки, бульон процедить и вновь довести до кипения. Добавить зеленый лук, снять с огня, разлить по тарелкам с моллюсками и украсить нарезанной лимонной цедрой.

Суп с креветками и грибами

281 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г даси
200 г креветок
200 г свежих грибов
2 яйца
0,5 пучка зелени укропа и эстрагона
1–2 чайные ложки соевого соуса

Креветки очистить. Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и эстрагона вымыть, мелко нарезать. Бульон даси смешать с соевым соусом и предварительно взбитыми яйцами, процедить. Грибы и креветки разложить по глиняным горшочкам, залить бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить на паровую баню и прогревать 15 мин. К столу подать в горшочках, украсив зеленью укропа и эстрагона.

> Одной из особенностей японских первых блюд является то, что продукты для них чаще всего проходят тепловую обработку по отдельности, а не варятся все вместе непосредственно в бульоне.

Похлебка с креветками, рисом и зеленым горошком

240 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
600 мл даси
200 г креветок
100 г риса
100 г зеленого горошка
2 моркови
1 луковица
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки петрушки
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Горошек бланшировать в кипятке 2–3 мин, охладить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, одну натереть на мелкой терке и спассеровать в масле вместе с луком, из второй вырезать украшения в виде цветов. Зелень петрушки вымыть. Даси влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить спассерованные овощи. Рис, горошек и креветки разложить по тарелкам, залить даси. Украсить похлебку цветами из моркови и

листиками петрушки.

Мисосиру с морским окунем и сельдереем

280 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
600 мл даси
400 г филе морского окуня
2 стебля сельдерея
2 столовые ложки сливочного масла
1–2 столовые ложки мисо
1–2 веточки зелени сельдерея

Стебли и зелень сельдерея вымыть. Стебли нарезать, тушить в сливочном масле до полуготовности. Мисо развести небольшим количеством даси, оставшийся бульон довести до кипения, положить в него предварительно промытое и нарезанное небольшими кусочками филе морского окуня, варить до готовности. Рыбу вынуть, разложить по тарелкам. Бульон процедить, добавить мисо и сельдерей, довести до кипения, разлить по тарелкам с рыбой. Украсить суп листиками сельдерея.

Суп из морского окуня с луком-пореем

253 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
600 мл даси
300 г филе морского окуня
1 стебель лука-порея
1 морковь
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка саке
2–3 веточки петрушки

Лук-порей вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Даси довести до кипения, добавить соевый соус и саке, положить рыбу, варить 5 мин. Добавить лук-порей и морковь, варить еще 5 мин. Разлить суп по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Похлебка из окуня с овощами

222 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
1 л даси
200 г филе морского окуня
1 луковица
1 клубень картофеля
1 морковь
1 стебель сельдерея
3 столовые ложки пшеничной муки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки и кинзы
перец
соль

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные овощи жарить в глубокой сковороде на растительном масле 5 мин. Посолить, поперчить, добавить муку и 100 мл бульона, тщательно размешать. Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Оставшийся бульон довести до кипения, положить в него обжаренные овощи, готовить 15 мин, затем добавить рыбу и соевый соус, варить до готовности. Разлить похлебку по тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

> В супы мисосиру не нужно добавлять соль, поскольку мисо обладает достаточно насыщенным соленым вкусом. Следует учитывать, что различные сорта мисо имеют разную степень солености.

Суп из морского языка с рисом и помидорами

161 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 мл рыбного бульона
250 г филе морского языка
70 г риса
2 помидора
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка растительного масла
2 веточки петрушки
соль

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарезать, обжарить в масле вместе с помидорами. Зелень петрушки вымыть. Морской язык положить в бульон, варить до готовности, вынуть рыбу, бульон процедить, добавить помидоры и чеснок, довести до кипения, разлить по тарелкам. Положить в каждую тарелку рыбу и рис, украсить суп листиками петрушки.

Суп мисо с рыбой и тофу

148 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
1 л рыбного бульона
200 г отварного филе морской рыбы
100 г тофу
50 г замороженной морской капусты
2 столовые ложки мисо
2–3 веточки петрушки

Рыбу и тофу нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Бульон подогреть, добавить мисо, размешать, довести до кипения. Добавить нарезанную небольшими кусочками морскую капус-ту, варить 2–3 мин, затем положить в бульон рыбу и тофу, варить еще 2 мин. Снять с огня, разлить по тарелкам. Украсить суп листиками петрушки.

Рыбный бульон для супа должен иметь насыщеннй вкус. При варке можно добавить в него сухие водоросты или свежую морскую капусту, которая придаст готовому блюду особый вкус и аромат.

Похлебка с рыбой и побегами бамбука

133 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
1 л рыбного бульона
200 г отварного филе морской рыбы
200 г замороженных побегов бамбука
1 стебель лука-порея
1 репа
1 столовая ложка соевого соуса

Лук-порей вымыть, нарезать тонкими полосками. Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон и варить 10 мин. Добавить нарезанную небольшими кусочками рыбу, побеги бамбука и соевый соус, варить до готовности. Разлить похлебку по тарелкам, украсить луком-пореем.

Суп из лосося и креветок

135 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе лосося
200 г отварных очищенных креветок
100 г риса
1 луковица
1 столовая ложка сливочного масла
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Филе лосося промыть, залить 1,2 л воды, посолить, варить до готовности. Рыбу вынуть, нарезать тонкими ломтиками, бульон процедить. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очис-тить, нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки вымыть. Бульон подогреть, добавить спассерованный лук, паприку и перец, довести до кипения и снять с огня. Кусочки лосося, креветки и рис разложить по тарелкам, залить бульоном. Украсить суп листиками петрушки.

> Супы в Японии подают на стол одновременно с основными блюдами. Исторически сложилось, что на столе обязательно должны присутствовать суп, рис и какое-нибудь кушанье из рыбы или овощей.

Суп из морского судака с морковью и сельдереем

162 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
1 л рыбного бульона
400 г филе морского судака
2 моркови
2 стебля сельдерея
2 клубня картофеля
1 веточка зелени сельдерея
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
перец

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея вымыть. Морковь очис-тить, вымыть, нарезать кружочками, спассеровать в растительном масле. Филе судака нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения, положить рыбу и картофель, варить 10 мин. Добавить

спассерованные морковь и сельдерей, соевый соус, варить 3 мин. Разлить суп по тарелкам, поперчить, украсить листиками сельдерея.

Суимоно из лосося

232 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
600 мл даси
300 г филе лосося
1 стебель лука-порея
1 лайм
1 чайная ложка светлого соевого соуса
1 чайная ложка саке

Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками. Лайм вымыть, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, тонко нарезать. Даси довести до кипения, добавить соевый соус и саке, положить рыбу и варить 3–4 мин. Рыбу вынуть, разложить по тарелкам, бульон процедить и залить им рыбу. Украсить суп луком-пореем и кружочками лайма.

> Лосось, семгу и горбушу для японских супов можно предварительно отварить в небольшом количестве воды, нарезать ломтиками и добавить в уже готовый суп перед подачей к столу.

Суп мисо с рыбой и шпинатом

237 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
600 мл даси
200 г отварного филе морской рыбы
1 пучок шпината
2 клубня картофеля
2–3 столовые ложки мисо
2–3 веточки петрушки
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, приготовить на пару, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Мисо развести в небольшом количестве даси, оставшийся бульон довести до кипения, положить в него рыбу, шпинат, картофель и мисо, довести до кипения и снять с огня. Разлить суп по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Суп с лососем, креветками и грибами

221 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 мл даси
100 г филе лосося
4 крупные креветки
4 шиитаке
1 чайная ложка соевого соуса
2–3 веточки зелени кинзы

Филе лосося и грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Креветки очистить. Зелень кинзы вымыть. Даси довести до кипения, добавить сое-вый соус. Положить в бульон кусочки рыбы, грибов и креветки, варить на среднем огне 5–7 мин. Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью кинзы.

> Японцы утверждают, что супы мисо являются эффективным средством профилактики раковых заболеваний. Действительно, все ингредиенты, традиционно входящие в состав мисосиру, очень полезны.

Бульон с огурцами и яйцом-пашот

138 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 мл даси
100 г замороженного или свежего зеленого горошка
2 яйца
2 огурца
2–3 веточки петрушки
2 столовые ложки столового уксуса
1–2 чайные ложки соевого соуса

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Налить в кастрюлю 0,5 л воды, довести до кипения и добавить уксус. В небольшой половник выпустить яйцо, опустить в кипящую воду с уксусом, варить 3 мин. Таким же образом приготовить пашот из второго яйца. Даси довести до кипения, добавить горошек и соевый соус, варить 3 мин. Огурцы и яйца-пашот разложить по тарелкам и залить бульоном с зеленым горошком. Украсить веточками петрушки.

Суп из цыпленка с рисом и сливками

317 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
800 мл куриного бульона
500 г мясо цыпленка
70 мл сливок
50 г риса
1 лимон
1 луковица
1 лавровый лист
1 столовая ложка сливочного масла
0,5 пучка зелени укропа
соль

Лимон вымыть, срезать цедру по спирали, выжать сок. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, натереть их солью и сбрызнуть лимонным соком. Обжарить куски цыпленка в сливочном масле. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, положить в него куски цыпленка и лавровый лист, варить 10 мин. Добавить рис и зелень укропа, довести до кипения и снять с огня. Разлить суп по тарелкам, заправить сливками.

Суп из курицы с горохом и чесноком

312 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1,2 л куриного бульона
500 г мяса курицы
100 г риса
30 г гороха
1 луковица
2 зубчика чеснока
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
1 столовая ложка сливочного масла
1 чайная ложка соевого соуса
перец
соль

Рис промыть. Горох промыть и замочить в холодной воде на 2 ч, затем отварить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с горохом и соевым соусом. Мясо залить бульоном, варить до готовности, куски курицы вынуть. Бульон процедить, добавить в него промытый рис, варить на медленном огне 15 мин, добавить спассерованный лук, заправку из гороха и чеснока, посолить, поперчить. Варить еще 10 мин, затем протереть через сито и разлить по тарелкам. Положить в каждую кусок курицы, посыпать суп зеленью.

Пряный суп из курицы

342 ккал, 60 мин, 4 порции.

Продукты:
700 г мяса курицы
150 г риса
1 телячья нога
1 луковица
1 корень петрушки
2 моркови
1 чайная ложка сухого майорана
2 бутона гвоздики
перец
соль

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы промыть, нарезать крупными кусками. Телячью ногу промыть, нарубить крупными кусками, положить в кастрюлю вместе с курицей, луком, морковью и петрушкой. Залить 2 л воды, варить 30 мин, периодически снимая пену. Добавить промытый рис, майоран, гвоздику, перец и соль, варить еще 20 мин. Курицу и телячью ногу вынуть, отделить мясо от костей, нарезать крупными кусками. Содержимое кастрюли протереть через сито, снова довести до кипения, положить мясо и курицу, перемешать. Разлить суп по тарелкам.

Суп с яичной лапшой, грибами и овощами

249 ккал, 20 мин, 3 порции.

Продукты:

600 мл куриного бульона
150 г яичной лапши
150 г свежего или замороженного зеленого горошка
150 г вешенок
1 стебель лука-порея
1 морковь
1 столовая ложка соевого соуса

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Бульон довести до кипения, положить в него грибы и морковь, варить 7 мин. Добавить лапшу, горошек, лук-порей (немного оставить для украшения) и соевый соус, варить до готовно-сти. Разлить суп по тарелкам, украсить оставшимся луком-пореем.

Практически все японские супы готовятся очень быстро. Это позволяет сохранить вкус и полезные свойства входящих в них продуктов и к тому же экономит время, затрачиваемое на приготовление пищи.

Суп из свинины и пекинской капусты

311 ккал, 25 мин, 3 порции.

Продукты:
600 мл куриного бульона
200 г отварной свинины
200 г пекинской капусты
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка кунжутного масла
3 г адзи-но-мото
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать, бланшировать в кипятке 1–2 мин, откинуть на сито. Свинину нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Бульон довести до кипения, добавить соль, перец, соевый соус, кунжутное масло и вейдзин. Разложить свинину и капусту по тарелкам, залить бульоном. Украсить суп листиками петрушки.

Суп из свинины с ростками бамбука

308 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
600 г куриного бульона
150 г нежирной свинины
100 г ростков бамбука
100 г стручков салатного зеленого горошка
1 морковь
2–3 веточки кинзы
перец
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Ростки бамбука нарезать соломкой. Зелень кинзы вымыть. Стручки зеленого горшка вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на сито. Бульон довести до кипения, посолить, поперчить, добавить ломтики свинины, варить 10 мин. Добавить в бульон морковь и ростки бамбука, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую стручки зеленого горошка, украсить листиками кинзы.

Густой суп из свинины

327 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г свинины
100 г ростков бамбука
100 г ростков сои
2 клубня картофеля
1 луковица
1 морковь
1 яйцо
1 зубчик чеснока
1 чайная ложка лимонного сока
1 лавровый лист
0,5 пучка зелени укропа
красный молотый перец
соль

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, положить его в кастрюлю, залить 1,5 л воды, довести до кипения, снять пену и варить 5 мин. Добавить картофель, лук, чеснок, морковь, ростки бамбука и сои, лавровый лист. Через 5 мин, посолить, поперчить, варить на маленьком огне до готовности. Добавить яйцо, взбитое с лимонным соком, быстро размешать и снять суп с огня. Разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

Адзи-но-мото, или вейдзин, глютамат натрия, широко используется в национальных кухнях стран Юго-Восточной Азии. Он придает блюдам специфический вкус и аромат.

Суп с лапшой удон и беконом

278 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 мл куриного бульона
200 г отварной лапши удон
100 г бекона
1 чайная ложка соевого соуса
2 г адзи-но-мото зелень петрушки и кинзы

Зелень петрушки и кинзы вымыть. Бекон нарезать тонкими полосками, обжарить на сковороде. Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и адзи-но-мото, размешать. Удон разложить по тарелкам, залить горячим бульоном. Положить в каждую тарелку кусочки бекона. Украсить суп листиками петрушки и кинзы.

Вторые блюда

Вторые блюда японской кухни отличаются большим разнообразием. Местные кулинарные традиции предполагают использование практически всех видов мяса, рыбы, морепродуктов, овощей, риса и лапши в различных сочетаниях. Основные способы тепловой обработки – приготовление на пару, варка в особым образом приготовленном бульоне, жарение на сковороде или гриле – сохраняют природный вкус и аромат продуктов, а используемые в процессе приготовления специи и приправы делают вторые блюда очень вкусными.

В японской кухне можно встретить как вполне привычные для европейцев вторые блюда (отбивные, колеты, тушеное мясо, жареную рыбу), так и оригинальные кушанья, как, к примеру, набэмоно. Это блюдо едят в холодную погоду, причем каждый сидящий за столом готовит его самостоятельно, опуская с помощью палочек кусочки заранее нарезанных продуктов в кастрюлю с кипящим ароматным бульоном.

Очень популярны в Японии вегетарианские блюда. Их готовят из круп, овощей и грибов. Но, разумеется, больше всего вторых блюд из рыбы и морепродуктов.

Тушеные грибы с соевым соусом и чесноком

312 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г вешенок
200 г шампиньонов
2 зубчика чеснока
1 небольшая красная луковица
0,5 пучка зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса

Вешенки и шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в масле 3 мин, на сильном огне. Затем добавить соевый соус и тушить на маленьком огне под крышкой до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Разложить грибы по тарелкам, посыпать чесноком и зеленым луком. украсить кружочками репчатого лука.

В японской кухне, в отличие от других национальных кухонь, большое внимание уделяется сохранению первоначального внешнего вида и вкуса

продуктов. Это достигается правильным подбором специй и не слишком продолжительным временем тепловой обработки продуктов.

Тушеная капуста с грибами

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г пекинской капусты
100 г сушеных грибов
100 мл десертного вина
2 столовые ложки соевого соуса
2–3 веточки зелени петрушки

Капусту вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть. Грибы промыть, замочить в 100 мл холодной кипяченой воды, затем вынуть и нарезать соломкой. Воду, в которой замачивались грибы, смешать с соевым соусом и десертным вином, довести до кипения, положить грибы и варить 5 мин. Добавить капусту и тушить на маленьком огне до готовности. Разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Отварной картофель с кацуобуси

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г картофеля
3 столовые ложки светлого соевого соуса
2 столовые ложки кацуобуси
1 чайная ложка саке
0,5 пучка зеленого лука
соль

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зеленый лук вымыть. Смешать соевый соус и саке, полить полученной заправкой картофель, перемешать и разложить по тарелкам. Посыпать картофель кацуобуси и украсить перьями зеленого лука.

Баклажаны, тушенные с мисо

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
3 баклажана
1 огурец
100 мл даси
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки мисо
2 столовые ложки коричневого сахара
1 столовая ложка саке
1 столовая ложка семян кунжута
2 веточки базилика

Баклажаны вымыть, очистить. нарезать кубиками и жарить на сковороде в растительном масле 3–4 мин, на маленьком огне. Огурец вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень базилика вымыть. Мисо смешать с саке и сахаром, добавить даси и подогревать на маленьком огне до полного растворения сахара. Полученной смесью залить баклажаны, тушить на маленьком огне 2–3 мин. Разложить баклажаны по тарелкам, посыпать семенами кунжута. Украсить блюдо ломтиками огурца и листиками базилика.

> Принцип сезонности японской кухни привлекателен не только с экономической точки зрения (в сезон многие продукты, естественно, дешевле). Согласно восточной медицине, прием в пищу сезонных продуктов позволяет сохранить здоровье и продлевает жизнь.

Жареные баклажаны с соевым соусом и кунжутом

118 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
3 баклажана
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки соевого соуса
1,5 столовой ложки семян кунжута
0,5 пучка зеленого лука
соль

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, положить на 10 мин, в подсоленную воду, откинуть на сито. Жарить на сковороде в растительном масле 2–3 мин, добавить соевый соус и жарить до готовности. На другой сковороде обжарить кунжут (без добавления масла). Зеленый лук вымыть. Жареные баклажаны разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута и украсить перьями зеленого лука.

Тушеный дайкон

78 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г дайкона
150 мл даси
1 помидор
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
2 чайные ложки саке
2–3 веточки петрушки

Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками, бланшировать в кипящей воде 1 мин, откинуть на сито. Жарить на сковороде в растительном масле 2–3 мин, затем добавить даси, соевый соус и саке, тушить под крышкой на маленьком огне 7–10 мин. Зелень петрушки вымыть. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Готовый дайкон выложить на тарелку, украсить веточками петрушки и кружочками помидора.

Тушеная фасоль с морковью

385 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г белой фасоли
300 мл куриного бульона
2 моркови
2 столовые ложки пшеничной муки
2 столовые ложки сливочного масла
0,5 пучка зелени укропа
1 чайная ложка сахара
соль

Фасоль промыть, замочить на 5 ч в холодной кипяченой воде, затем отварить и откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, после чего отварить до полуготовности. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). В кастрюлю положить фасоль и морковь, всыпать муку, добавить размягченное сливочное масло, измельченную зелень укропа, сахар, соль, влить подогретый бульон и тушить под крышкой на маленьком огне 5–7 мин. Готовую фасоль разложить по тарелкам, украсить веточками укропа.

Пекинская капуста с яйцом

214 ккал, 25 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г пекинской капусты
1 л куриного бульона
5 яиц
2 столовые ложки кунжутного масла
1,5 столовые ложки соевого соуса
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
перец

Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Яйца взбить венчиком. Бульон довести до кипения, влить взбитые яйца, варить 1–2 мин, затем добавить капусту, соевый соус, кунжутное масло, перец. Довести до кипения, снять с огня. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Капусту разложить по тарелкам, посыпать зеленью.

> В овощные блюда в Японии нередко добавляют корень лотоса, считающийся деликатесом. Тонко нарезанный маринованный корень этого растения используют для украшения блюд.

Вареная тыква с семенами кунжута

65 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г тыквы
150 мл даси
3 столовые ложки светлого соевого соуса
2 столовые ложки вина мирин
1 столовая ложка сахара
1 чайная ложка семян кунжута

Тыкву вымыть, разрезать пополам, вынуть семена, нарезать тонкими ломтиками. Отварить до полуготовности, выложить в дуршлаг. Смешать даси с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, добавить тыкву и варить на маленьком огне до готовно-сти. Разложить ломтики тыквы по тарелкам, посыпать семенами кунжута, предварительно обжаренными на сковороде без добавления масла.

Тушеные ростки бамбука

109 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г замороженных ростков бамбука
300 мл даси
2 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложка кацуобуси
1 столовая ложка вина мирин

В глубокую сковороду или сотейник влить даси, соевый соус и мирин, положить ростки бамбука и тушить под крышкой на маленьком огне 10–15 мин. Добавить 1,5 столовой ложки кацуобуси, перемешать, накрыть крышкой, снять с огня и охладить. Вынуть ростки бамбука с помощью шумовки, разложить по тарелкам, бульон процедить. Полить ростки бамбука бульоном и посыпать оставшимися кацуобуси.

Баклажаны, жаренные на решетке

98 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
4 баклажана
150 мл даси
1 столовая ложка тертого имбиря
1 чайная соевого соуса
1 чайная ложка вина мирин

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки и жарить на решетке над углями или на гриле 10–15 мин, периодически переворачивая. Слегка охладить, снять кожицу, выложить на блюдо. В сотейник налить даси, добавить соевый соус и мирин, довести до кипения, варить на маленьком огне 2–3 мин. Полить полученным соусом баклажаны, подать с тертым имбирем.

Тушеные грибы с морковью и ростками бамбука

132 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
100 г сушеных грибов
100 г вареных ростков бамбука
100 мл даси
1 морковь
1,5 столовой ложки соевого соуса
1 столовая ложка сахара
1 чайная ложка десертного вина
2–3 веточки петрушки

Грибы промыть, замочить в 150 мл холодной кипяченой воды на 25 мин, затем грибы вынуть и нарезать, а воду процедить. Морковь очистить, нарезать брусочками. Ростки бамбука нарезать в виде гребешков. Зелень петрушки вымыть. В глубокой сковороде смешать даси и воду, в которой замачивались грибы, довести до кипения. Положить в сковороду грибы, морковь и ростки бамбука, тушить под крышкой на среднем огне 3–4 мин. Добавить сахар, тушить еще 5 мин, затем добавить вино и соевый соус и готовить на сильном огне, периодически встряхивая сковороду, еще 1 мин. Готовые овощи охладить, разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

> Традиционные японские вегетарианские блюда (сёдзин рёри) готовят из культурных и дикорастущих овощей, тофу, различных видов морских водорослей и риса. Приправы в такие блюда добавляют в небольших количествах.

Стручковая фасоль с кунжутом

73 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г стручковой фасоли
4 столовые ложки семян кунжута
3 столовые ложки сахара
2 столовые ложки соевого соуса
соль

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см, отварить в подсоленной воде, выложить в дуршлаг и обдать холодной водой. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, охладить, слегка потолочь в ступке и смешать с сахаром и соевым соусом. Фасоль разложить по тарелкам, полить приготовленной заправкой.

Рис с красной фасолью

378 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г риса
70 г мелкой красной фасоли
1 столовая ложка семян кунжута
1 чайная ложка соли
2–3 веточки петрушки

Фасоль промыть, замочить на 2 ч в холодной воде, отварить и откинуть на сито. Рис промыть, залить водой так, чтобы она слегка покрывала его, и варить на маленьком огне под крышкой до готовности (по мере необходимости можно подливать горячую воду). Зелень петрушки вымыть. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, потолочь в ступке с солью. В рис добавить фасоль, перемешать, разложить по тарелкам. Посыпать кунжутом с солью, украсить листиками петрушки.

Рис с зеленым горошком

329 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г риса

150 г свежего или замороженного зеленого горошка по 0,5 пучка зелени укропа и петрушки

1 помидор

1,5 столовой ложки мирин

1 столовая ложка семян кунжута

0,25 чайной ложки морской соли

Горошек вымыть, бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин, выложить в дуршлаг, обдать холодной водой. Рис промыть, залить 250 мл горячей воды, оставить на 15 мин, для набухания. Затем добавить мирин и варить на маленьком огне под крышкой 10 мин. Добавить горошек, аккуратно перемешать и варить еще 5–10 мин. Накрыть кастрюлю крышкой, оставить на 20 мин. Зелень укропа и петрушки вымыть. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, смешать с морской солью, слегка потолочь в ступке. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Рис разложить по тарелкам, посыпать смесью семян кунжута и соли, украсить кружочками помидора и веточками зелени.

Рис с зеленым чаем и водорослями

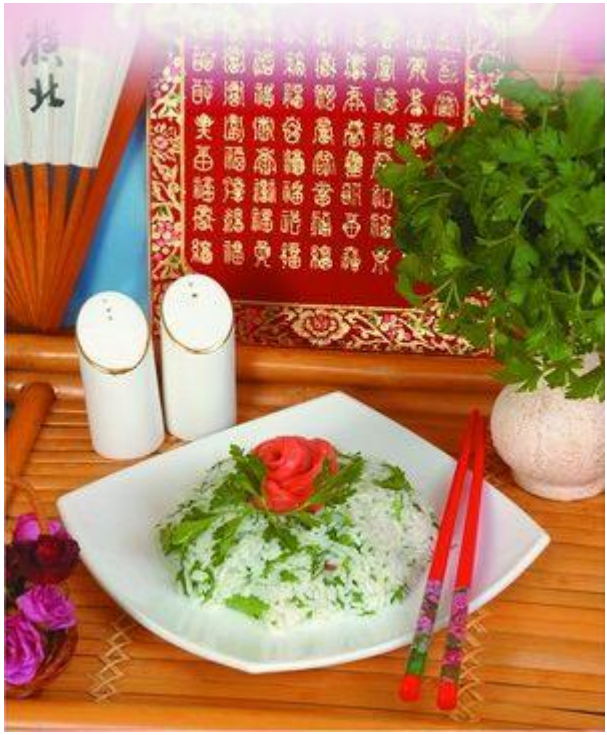
389 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г отварного риса
400 мл горячего зеленого чая
300 г жареного мяса курицы
1 пластина нори
1 столовая ложка семян кунжута
0,25 чайной ложки васаби

Жареную курицу нарезать небольшими кусочками. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, потолочь в ступе. Пластину нори разломить на несколько кусочков. Рис разложить по тарелкам, сверху положить кусочки мяса и водоросли. Посыпать семенами кунжута, добавить васаби, залить зеленым чаем и подать к столу.

> Рис, или гохан, – не только основной продукт питания японцев. С рисом связаны многие культурные традиции. Один из современных государственных праздников Японии – День Труда – является отголоском древнего фестиваля сбора первого урожая риса.

Рис с пряными травами



375 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г риса
100 г малосольного филе семги
0,5 пучка зелени укропа
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка рисового уксуса
1 чайная ложка вина мирин
соль

Филе семги нарезать тонкими ломтиками, свернуть в виде розочек. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько листиков оставить для украшения). Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, добавить рисовый уксус, мирин и зелень, перемешать. Разложить рис по формочкам, ополоснутым холодной водой, слегка утрамбовать и, перевернув, выложить на тарелки. Украсить розочками из семги и листиками зелени.

Лапша удон с соусом мисо

315 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г удон
70 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
4 столовые ложки мисо
2 столовые ложки рисового уксуса
1 столовая ложка мирин
2 чайные ложки сока имбиря
2–3 веточки зеленого базилика
1 стебель лука-порея

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Базилик и лук-порей вымыть, мелко нарезать. Лапшу отварить, откинуть на сито. Для приготовления соу-са смешать куриный бульон с мисо, уксусом, мирин и соком имбиря, довести до кипения, добавить чеснок, пере-мешать. Лапшу разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, посыпать базиликом и луком-пореем.

Лапша удон с грибами и тофу

347 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г удон
500 мл грибного бульона
150 г шиитаке
150 г тофу
1 вареная морковь
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка тертого свежего имбиря
0,5 пучка зеленого лука

Лапшу отварить, откинуть на сито. Тофу нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, положить в него промытые грибы, варить 3–5 мин, добавить соевый соус, вино и имбирь, снять с огня и дать настояться в течение 5 мин. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Разложить лапшу по тарелкам, добавить в каждую кубики тофу и моркови. Залить бульоном с грибами, посыпать зеленым луком.

Лапша соба с грибами и цветной капустой

361 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
200 г соба
300 мл куриного бульона
150 г шампиньонов
150 г цветной капусты
100 г замороженного зеленого горошка
1 столовая ложка вина мирин
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
молотый имбирь

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, приготовить на пару. Зеленый горошек бланшировать в кипящей воде 1 мин, откинуть на сито, обдать холодной водой. Шампиньоны промыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле. Соба отварить, откинуть на сито. Куриный бульон довести до кипения, добавить соевый соус, мирин и имбирь. Лапшу, цветную капусту и горошек разложить по глубоким пиалам, залить бульоном.

> Продукты из муки, в том числе и лапша, по причине дороговизны долгое время были доступны только знати. Сегодня в Японии лапша, приготовленная различными способами, – одно из самых распространенных блюд.

Лапша с овощами и лимоном

318 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
150 г соевой лапши
150 г стручковой фасоли
100 г пекинской капусты
2 моркови
1 луковица
0,5 лимона
1 столовая ложка растительного масла
молотый имбирь
соль

Лапшу отварить, откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Лимон нарезать тонкими ломтиками. Морковь и фасоль бланшировать в подсоленной воде 2 мин, затем обжарить на сковороде в растительном масле, добавить лапшу, посолить, посыпать имбирем, перемешать и снять с огня. Приготовленную смесь слегка охладить, добавить пекинскую капусту и лук, разложить по тарелкам. Украсить лапшу ломтиками лимона.

Лапша соба с овощами

328 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г соба
100 г пекинской капусты
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 стручок болгарского перца
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки вина мирин
1,5 столовой ложки кунжутного масла
1 столовая ложка тертого свежего имбиря
0,5 пучка зеленого лука

Лапшу отварить, откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть, нашинковать. Сельдерей вымыть, нарезать кусочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь жарить на сковороде в разогретом масле 2–3 мин, добавить перец, сельдерей и капусту, жарить еще 2–3 мин. Добавить имбирь и лапшу, перемешать, влить соевый соус и мирин, готовить 1 мин. Разложить лапшу по тарелкам, посыпать зеленым луком.

Вареная лапша соба с морской капустой

341 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г соба
450 мл даси
100 г консервированной морской капусты
2 столовые ложки вина мирин
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 пера зеленого лука
2–3 веточки зелени петрушки
маринованный имбирь
паста васаби

Лапшу отварить, откинуть на сито. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть. Даси довести до кипения, добавить мирин и соевый соус. Лапшу разложить по глубоким тарелкам, сверху положить мор-скую капусту, залить горячим даси, украсить перьями зеленого лука и листиками петрушки. Отдельно подать тонко нарезанный имбирь и васаби.

Лапша рамен с грибами и кукурузой

349 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г рамен
300 мл куриного бульона
100 г консервированных кукурузных початков
100 г шиитаке
1 столовая ложка вина мирин
1 столовая ложка соевого соуса
молотый красный перец

Лапшу отварить, откинуть на сито. Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Кукурузные початки разрезать в форме веера. Бульон довести до кипения, положить в него грибы, добавить мирин, соевый соус и перец, варить 5 мин. Лапшу разложить по глубоким тарелкам, залить горячим бульоном с грибами, украсить веерами из кукурузных початков.

Популярность японской лапши рамен стала толчком для производства лапши быстрого приготовления, известной и широко распространенной во всем мире. В Японии даже есть музей лапши быстрого приготовления.

Рисовая лапша с капустой и морковью

271 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г рисовой лапши
150 г цветной капусты
150 г брокколи
2 моркови
3 столовые ложки куриного бульона
1 столовая ложка столового уксуса
1 столовая ложка кунжутного масла
2 веточки петрушки
приправа для овощей
соль

Рисовую лапшу залить кипятком, оставить на 15 мин, откинуть на сито. Зелень петрушки вымыть. Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать 1 мин, в кипящей воде с добавлением уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды). Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, спассеровать в кунжутном масле, добавить капусту, приправу, влить бульон, посолить и тушить под крышкой 3–5 мин. Добавить лапшу, перемешать, разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Лапша соба с ростками сои и огурцами

352 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г соба
200 г маринованных ростков сои
200 мл даси
70 мл рисового уксуса
50 мл соевого соуса
2 огурца
2–3 столовые ложки сахара
1 столовая ложка соевого масла
2 чайные ложки имбирного сока
маринованный имбирь

Соба отварить, откинуть на сито, добавить соевое масло, перемешать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Для приготовления соуса даси довести до кипения, добавить сахар, рисовый уксус, имбирный сок и соевый соус, варить на маленьком огне 1–2 мин, при постоянном помешивании. Лапшу смешать с ростками сои и огурцами, разложить по глубоким тарелкам, полить приготовленным соусом. Отдельно подать тонко нарезанный имбирь.

Лапша соба со сладким соусом

361 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г соба
300 мл даси
1 пучок зеленого лука
3 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка коричневого сахара
1 столовая ложка мирин
1 столовая ложка измельченных сухих водорослей
паста васаби
маринованный имбирь

Соба отварить в даси, откинуть на сито. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Имбирь нарезать тонкими ломтиками. Для приготовления соуса смешать в сотейнике соевый соус, мирин и сахар, подогревать, помешивая, до полного растворения сахара. Разложить соба по тарелкам, полить соусом, посыпать водорослями и зеленым луком. Отдельно подать васаби и имбирь.

Лапша удон с фасолью и соусом мисо

366 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварной лапши удон
150 г отварной или консервированной красной фасоли
1 стручок болгарского перца
2–3 веточки сельдерея
100 мл овощного бульона
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки мисо
2 столовые ложки лимонного сока
1 зубчик чеснока

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть, измельчить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Для приготовления соуса смешать горячий бульон с мисо, лимонным соком и чесноком. Лапшу смешать с фасолью, заправить растительным маслом, разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом.

Рисовая вермишель с брокколи и огурцами

329 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
200 г рисовой вермишели
200 мл овощного бульона
150 г брокколи
100 г стручковой фасоли
2 огурца
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка рисового уксуса
0,5 пучка зеленого лука молотая
паприка
соль

Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Стручковую фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Брокколи и фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть. Смешать охлажденную лапшу с огурцами, брокколи и фасолью, заправить смесью растительного масла, рисового уксуса и соли. Разложить по тарелкам, посыпать паприкой, украсить зеленым луком.

Рисовая и соевая лапша имеет нейтральный вкус,

поэтому ее обычно отваривают в бульоне, чтобы придать готовому блюду насыщенность. Подают лапшу в горячем или холодном виде с овощами, мясом, птицей, рыбой, тофу.

Жареные овощи с соевым соусом

129 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г цветной капусты
150 г стручковой фасоли
100 г шампиньонов
2 моркови
2 стручка болгарского перца
1 красная луковица
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать брусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь и грибы жарить на сковороде в масле 5 мин, добавить остальные овощи, жарить до готовности. Полить соевым соусом, смешанным с рисовым уксусом, перемешать, слегка охладить и разложить по тарелкам.

Японцы очень любят овощи и готовят их различными способами: маринуют, солят, отваривают в специальном бульоне или на пару, жарят на решетке или в масле на сковороде.

Гребешки из капустных кочерыжек

77 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
10 капустных кочерыжек
3 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки крахмала
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка сахара
соль

Капустные кочерыжки вымыть, нарезать небольшими ломтиками, сделать на каждом несколько неглубоких надрезов так, чтобы по внешнему виду они напоминали петушиные гребешки. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить в нем подготовленные ломтики кочерыжек. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в сковороду с кочерыжками, добавить сахар, соевый соус и соль, жарить 2–3 мин. Готовые кочерыжки охладить и разложить по тарелкам.

Жареные ростки фасоли

81 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г ростки фасоли
2 стручка болгарского перца
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка рисового уксуса
2–3 веточки петрушки
соль

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Ростки фасоли промыть, обсушить салфеткой. Болгарский перец жарить на сковороде в разогретом соевом масле 2 мин, добавить ростки фасоли, жарить еще 3 мин, на сильном огне, постоянно помешивая. Посолить, сбрызнуть уксусом, перемешать, разложить по тарелкам. Украсить листиками петрушки.

Темпура из овощей

301 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
150 г цветной капусты
150 г брокколи
200 мл холодной воды
100 мл растительного масла
1 цукини
1 морковь
1 стручок болгарского перца
2 зубчика чеснока
1 стручок острого красного перца
2 столовые ложки лимонного сока
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки кунжутного масла
2 яйца
1 столовая ложка сахара
3–4 столовые ложки муки

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кунжутным маслом, сахаром, острым перцем и чесноком, довести до кипения, охладить и протереть через сито. Для приготовления кляра взбить яйца с холодной водой, добавить муку, пере-мешать. Брокколи и цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать брусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Растительное масло раскалить в глубокой сковороде, подготовленные овощи небольшими порциями опускать в кляр и жарить со всех сторон в масле. Готовые темпура выложить на бумажную салфетку, затем разложить по тарелкам. Подать с соусом.

Жареные овощи с медом

246 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
3 моркови
150 г редиса
150 г стручков фасоли
150 г стручков гороха
3 столовые ложки соевого масла
2,5 столовые ложки соуса терияки
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка семян кунжута
2–3 веточки петрушки
перец

Морковь очистить, вымыть, нарезать брусочками. Редис вымыть, разрезать каждый корнеплод пополам. Стручки фасоли и гороха вымыть, разрезать поперек пополам. Зелень петрушки вымыть. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла. Подготовленные овощи жарить на сковороде в разогретом соевом масле 3 мин. Соус терияки смешать с медом и перцем, залить приготовленной смесью овощи, перемешать, жарить еще 1–2 мин. Разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута и украсить листиками петрушки.

Тушеные овощи с острым соусом

216 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
100 г стручковой фасоли
200 г лука-шалот
2 моркови
2 репы
2 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки десертного вина
2 чайные ложки тертого свежего имбиря
1 зубчик чеснока
0,5 пучка зелени петрушки
красный молотый перец
соль

Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук-шалот очистить, разрезать каждую луковицу на 4 части. Стручковую фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке. Для приготовления соуса смешать чеснок с соевым соусом, десертным вином, имбирем и красным перцем. Морковь и репу бланшировать к подсоленной кипящей воде 5 мин, выложить в дуршлаг, дать воде стечь и переложить на сковороду с разогретым маслом. Добавить фасоль и горошек, посолить, жарить до готовности. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой. Отдельно подать соус.

Жареные овощи с морской капустой и тофу

253 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г пекинской капусты
150 г тофу
100 г консервированных морских водорослей
2 моркови
2 стебля лука-порея
2 початка консервированной кукурузы
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
маринованный имбирь
соль

Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Тофу нарезать кубиками. Кукурузные початки разрезать в виде веера. Морковь и лук-порей жарить на сковороде в масле 3 мин, добавить пекинскую капусту и тофу, посолить, жарить еще 3 мин. Добавить морскую капусту, перемешать, разложить по тарелкам, украсить веерами из кукурузных початков. Отдельно подать соевый соус и нарезанный тонкими ломтиками маринованный имбирь.

Помидоры с грибами и анчоусами

288 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
600 г небольших помидоров
200 г отварных шампиньонов
150 г тофу
100 г консервированных анчоусов
50 г очищенных грецких орехов
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле (1 столовая ложка). Шампиньоны мелко нарезать. Тофу и анчоусы размять вилкой. Смешать лук с тофу, грибами и анчоусами, посолить, поперчить. Наполнить приготовленной смесью помидоры, накрыть срезанными верхушками и выложить в огнеупорную форму. Сбрызнуть оставшимся маслом, запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 мин. Выложить на блюдо, украсить орехами и листиками петрушки.

Для жаренья овощей в масле японцы используют глубокие сковороды с толстым дном или фритюрницы. Масло предварительно разогревают, чтобы сократить время тепловой обработки продуктов.

Соевые бобы с грибами и луком

411 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г сухих соевых бобов
100 г сушеных грибов
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки вина мирин
1 столовая ложка сахара
1 столовая ложка измельченной сухой морской капусты

Бобы промыть, замочить на 8 ч в холодной воде, отварить, откинуть на сито. Грибы промыть, залить холодной водой (250 мл) и оставить на 1 ч, затем нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Воду, в которой замачивались грибы, вылить в глубокую сковороду, довести до кипения, добавить мирин, соевый соус и сахар, положить грибы и варить 10 мин, под крышкой на маленьком огне. Затем добавить бобы и спассерованный лук, перемешать, тушить под крышкой 5–7 мин. Разложить бобы по тарелкам, посыпать морской капустой.

Бобы с имбирем и лимоном

420 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г сухих бобов
50 мл даси
50 мл соевого соуса
50 мл десертного вина
15 г свежего корня имбиря
1,5 столовой ложки сахара
1 лимон
0,5 пучка зелени укропа и петрушки

Бобы промыть, замочить на 8 ч в холодной воде, отварить, откинуть на сито. Зелень укропа и петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать дольками. В глубокой сковороде смешать даси, соевый соус, вино, сахар и мелко нарезанный корень имбиря, довести до кипения, всыпать бобы и готовить под крышкой на маленьком огне 10 мин. Разложить по тарелкам, украсить веточками зелени и дольками лимона.

Соевая лапша с жареным тофу

366 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г соевой лапши
200 г тофу
1 яйцо
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка семян кунжута
2–3 веточки зелени кинзы
соевый соус

Соевую лапшу отварить, откинуть на сито. Зелень кинзы вымыть. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла. Тофу нарезать небольшими кусочками, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле. Лапшу разложить по тарелкам, сверху положить кусочки тофу, посыпать семенами кунжута и украсить листиками кинзы. Отдельно подать соевый соус.

> Соевые бобы и приготовленные из них продукты (тофу, окара, соевый соус, мисо) часто входят в состав блюд японской кухни. Они считаются не только вкусными, но и полезными для здоровья.

Соевая лапша с помидорами и сельдереем

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

250 г соевой лапши
100 г пекинской капусты
2 помидора
2 стебля сельдерея
0,5 пучка зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки соевого соуса
0,5 чайной ложки сахара

Лапшу отварить, откинуть на сито. Стебли сельдерея и помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, нарезать. Помидоры и сельдерей жарить на сковороде в растительном масле 2–3 мин, посыпать сахаром, добавить капусту, лапшу и соевый соус, пере-мешать, готовить еще 1 мин. Разложить лапшу с овощами по тарелкам, украсить зеленым луком.

Лапша с сыром и болгарским перцем

344 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
150 г рисовой лапши
150 г яичной лапши
100 г сыра
100 мл куриного бульона
2 стручка красного болгарского перца
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зелени петрушки
соль

Рисовую и яичную лапшу отварить в подсоленой воде, откинуть на сито. Сыр нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лапшу и болгарский перец разложить по тарелкам, сверху положить кусочки сыра. Полить подогретым бульоном, посыпать зеленым луком и петрушкой.

Лапша соба с перцем и огурцами

325 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г лапши соба
400 мл куриного бульона
50 г редиса
2 огурца
2 стручка болгарского перца
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла

Соба отварить, откинуть на сито, разложить по тарелкам. Редис вымыть, нарезать кусочками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и масло, положить в бульон огурцы и перец, снова довести до кипения и снять с огня. Залить лапшу бульоном с перцем и огурцами, украсить кружочками редиса.

Жареная соба с морковью и баклажаном

368 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварной лапши соба
1 баклажан
1 морковь
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка семян кунжута
2–3 веточки петрушки соевый соус
соль

Баклажан вымыть, очистить, нарезать брусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла. Баклажаны и морковь жарить на сковороде в разогретом соевом масле 5 мин, добавить лапшу, посолить и жарить еще 2 мин, постоянно помешивая. Разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута, украсить листиками петрушки. Отдельно подать соевый соус.

> Японскую лапшу из соевой, рисовой или гречневой муки можно не солить во время варки, если готовое блюдо будет подаваться с соевым или другим соленым соусом.

Лапша соба с омлетом

391 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г лаши соба
2 яйца
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
по 0,5 пучка зелени укропа и петрушки
соль

Лапшу отварить, откинуть на сито. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца взбить с 2-мя столовыми ложками холодной воды и небольшим количеством соли, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить омлет с обеих сторон, нарезать полосками, смешать с лапшой. Добавить соевый соус и зелень, перемешать, разложить по тарелкам.

Все виды японской лапши готовятся очень быстро, поэтому блюда из нее часто можно встретить в меню завтрака или ланча.

Рис с жареными вешенками

377 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г отварного риса
300 г вешенок
1 луковица
1 помидор
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки зелени кинзы
перец

Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть. Вешенки и лук обжарить на сковороде в кунжутном масле, добавить рис и соевый соус, жарить, помешивая, еще 3–4 мин. Разложить по тарелкам, украсить кружочками помидора и листиками кинзы.

Цветная капуста с грибами

108 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г цветной капусты
250 г шиитаке
100 мл грибного бульона
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей воде 1–2 мин, выложить в дуршлаг. Шиитаке промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Грибы жарить на сковороде в масле 5 мин, добавить капусту, залить бульоном, смешанным с соевым соусом, и тушить под крышкой 5 мин. Разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Красная фасоль с грибами и морской капустой

381 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г красной фасоли
200 г грибов
100 г консервированной морской капусты
1 стебель лука-порея
2–3 редиса
2 столовые ложки растительного масла
перец
соль

Фасоль промыть, замочить на 5 ч в холодной воде, отварить, откинуть на сито. Лук-порей вымыть, нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками, жарить в растительном масле 5 мин, посолить, поперчить. Добавить фасоль, перемешать, жарить еще 5 мин, на маленьком огне. Добавить морскую капусту, перемешать, разложить по тарелкам. Украсить луком-пореем и редисом.

> В Японии, как и в других странах, основная масса употребляемых в пищу грибов выращивается в теплицах. Грибы, произрастающие в естественных условиях, считаются деликатесом и потому довольно дорого стоят.

Жареная фасоль с шампиньонами

286 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г стручковой фасоли
300 г шампиньонов
2 ломтика лимона
1,5 столовой ложки соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки петрушки

Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Зелень петрушки вымыть. Жарить грибы и фасоль на сковороде в соевом масле 5–7 мин, периодически помешивая. Добавить соевый соус, перемешать, жарить еще 3 мин. Разложить по тарелкам, украсить ломтиками лимона и листиками петрушки.

Треска в имбирном маринаде

217 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе трески
2 яйца
30 г свежего имбиря
2 столовые ложки панировочных сухарей
3 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка семян кунжута
1 столовая ложка фритюрного жира
2–3 горошины душистого перца
2–3 веточки укропа
соль

Для приготовления маринада смешать кунжутное масло, мелко нарезанный имбирь и толченый душистый перец. Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в маринад и оставить на 15–20 мин. Затем рыбу вынуть из маринада, посолить, обвалять в сухарях, смочить в предварительно взбитых яйцах и запанировать в семенах кунжута. Кунжутное масло и фритюрный жир разогреть на сковороде, выложить кусочки трески и быстро обжарить. Во время жаренья нужно периодически встряхивать сковороду, для того, чтобы рыба обжаривалась равномерно. Готовую рыбу откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь излишкам масла. Переложить на тарелку, украсить веточками укропа.

Судак по-японски

242 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
700 г филе судака
3 столовые ложки сливочного масла
100 г сметаны
2 мандарина
1 пучок зеленого лука
1 пучок зелени укропа и петрушки
2 столовые ложки лимонного сока
перец
соль

Филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками и сбрызнуть лимонным соком. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать, тушить на сковороде в сливочном масле 2 мин, затем выложить сверху рыбу и дольки мандаринов, посолить, поперчить, залить сметаной и поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 мин.

Темпура с морской рыбой

391 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе морской рыбы
1 луковица
1 стручок болгарского перца
1 корень сельдерея
1 дайкон
3 яичных белка
2 столовые ложки соевого масла
3 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка соевого соуса
1,5 столовой ложки пшеничной муки
1,5 столовой ложки рисовой муки
20 г маринованного имбиря

Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими полосами толщиной около 2 см. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками прямоугольной формы.

Для приготовления теста взбить белки, добавить небольшое количество ледяной воды, пшеничную и рисовую муку. Поставить в холодильник.

Для приготовления соуса имбирь мелко нарезать, добавить вино и соевый соус, довести до кипения, охладить и добавить очищенный, вымытый и натертый на мелкой терке дайкон.

Кусочки рыбы и овощей обмакнуть в приготовленное ранее тесто и обжарить в раскаленном соевом масле. Выложить на блюдо, отдельно подать соус.

Морская рыба с омлетом и рисом

374 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г филе морской рыбы
100 г риса
3 яйца
1 луковица по 0,5 пучка зелени петрушки и укропа
2 столовые ложки японского майонеза
1,5 столовой ложки растительного масла
1 столовая ложка вина мирин
перец
соль

Филе морской рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Рыбу и лук жарить на сковороде в масле на маленьком огне под крышкой 10 мин, затем залить яйцами, взбитыми с майонезом, солью и перцем, жарить еще 5 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, слегка охладить, добавить мирин и зелень, сформовать колобки. Рыбу с омлетом и рисовые колобки разложить по тарелкам, украсить оставшейся зеленью.

В Японии из рыбы готовят не только разнообразные кушанья, но и приправы. Особенно популярны сушеные хлопья из различных сортов рыбы, которые добавляют во многие блюда японской кухни. Они не только придают нужный вкус и аромат, но и обогащают пищу витаминами и микроэлементами.

Японские лепешки из морской рыбы

325 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г филе морской рыбы
1 яйцо
50 г сливочного масла
1 чайная ложка маисовой муки
1 чайная ложка соевого масла
1 чайная ложка красного вина
1 чайная ложка сахара
0,5 чайной ложки соевого соуса
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
перец
соль

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Рыбное филе промыть, пропустить через мясорубку, добавить просеянную маисовую муку, соль, перец, соевый соус, вино, слегка взбитый яичный желток, половину зелени и соевое масло. Все тщательно перемешать.

В отдельной миске взбить яичный белок с сахаром до образования крепкой пены и добавить в фарш. Все хорошо перемешать и сформовать лепешки толщиной около 1 см. Сливочное масло растопить на сковороде и жарить в нем лепешки по 2 мин, с каждой стороны. Готовые лепешки нарезать кусочками, выложить на блюдо и посыпать оставшейся зеленью.

Жареная камбала в сладком соусе

185 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе камбалы
1 луковица
1 помидор
1 лимон
100 мл рисового уксуса
70 мл растительного масла
2 столовые ложки десертного вина
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки кукурузного крахмала
1 столовая ложка имбирного сока
соль

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками, залить смесью десертного вина и имбирного сока, поставить на 30 мин, в холодильник. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Лимон вымыть, нарезать дольками. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать ломтиками. Для приготовления соуса смешать рисовый уксус с сахаром и солью.

Кусочки камбалы обвалять в кукурузном крахмале и жарить на сковороде в растительном масле до готовности. Переложить на блюдо, сверху выложить кольца лука, дольки лимона и ломтики помидора, полить все соусом.

Сельдь с рисом по-японски

384 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного риса
4 свежемороженные сельди
1 умэбоси
1 помидор
50 мл воды
2 столовые ложки саке
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка рисовой муки
2–3 веточки зелени петрушки

Сельдь очистить, удалить внутренности, промыть. Умэбоси нарезать небольшими кусочками. Положить сельдь в глубокую сковороду или сотейник, добавить умэбоси. Соевый соус смешать с водой, саке и рисовой мукой, залить приготовленной смесью рыбу и тушить на маленьком огне под крышкой до готовности. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть. Готовую рыбу и рис разложить по тарелкам, полить соусом, в котором тушилась рыба. Украсить дольками помидора и листиками петрушки.

Жареная семга с лапшой и зеленым луком

427 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
450 г семги
200 г соевой лапши
1 пучок зеленого лука
2 столовые ложки лимонного сока
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка десертного вина
листья зеленого салата
соль

Семгу промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть смесью лимонного сока и десертного вина, оставить на 10 мин. Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Лапшу отварить в подсоленой воде, откинуть на сито. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Куски семги обжарить в разогретом соевом масле, выложить на листья салата, гарнировать лапшой и посыпать зеленым луком.

Большое внимание в Японии уделяется не только приготовлению блюд, но и их сервировке. Так, жаренную

целиком рыбу подают на тарелках прямоугольной формы. При этом голова должна быть обращена в левую сторону по отношению к сидящему за столом.

Стейки из тунца с помидорами и креветками

333 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе тунца
150 г креветок
100 г консервированной морской капусты
2 помидора
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки муки
листья зеленого салата
горчица
молотая паприка
соль

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить, оставив хвостики. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Филе тунца промыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 1–1,5 см и придать им круглую форму с помощью ножа или формочки. Подготовленные таким образом стейки запанировать в муке, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить, посыпать паприкой, выложить на листья салата. На каждый стейк выложить

кружочек помидора, на него – креветки и морскую капусту. Подать с горчицей.

Стейки из лосося с соусом из дайкона

319 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе лосося с кожей
1 лимон
1 огурец
70 г дайкона
4 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
соль

Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими кружочками. Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Для приготовления соуса дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом. Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–5 мин, с каждой стороны. Выложить стейки на тарелки, украсить кружочками лимона и ломтиками огурца, подать с соусом.

Стейки из трески с белым соусом

214 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе трески
200 мл бульона
6 клубней картофеля
1 луковица
1 лимон
1 столовая ложка муки
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки сливочного масла
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть. Филе трески нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле. Для приготовления соуса муку обжарить на сковороде в сливочном масле, влить бульон, тщательно размешать, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня. Стейки и картофель разложить по тарелкам, полить соусом, украсить дольками лимона, кольцами лука и листиками петрушки.

Морской судак с чесноком

233 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе морского судака
200 мл рыбного бульона
4 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки крахмала
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка рисового уксуса
2 яйца
4 зубчика чеснока
перец
соль

Филе судака промыть, нарезать полосками шириной 4–5 см, посолить, поперчить, посыпать крахмалом и свернуть в виде рулетиков. Яйца взбить, обмакнуть в них рулетики, обжарить на сковороде в разогретом масле и выложить на бумажную салфетку. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в масле, в котором жарилась рыба. Добавить соевый соус, сахар, уксус, горячий рыбный бульон, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом.

> Стейки из различных сортов рыбы (кирими) в Японии жарят не только на сковороде в масле, но и готовят над углями, нанизав на шампуры. Подают их с рисом, овощами, зеленью, различными приправами и соусами.

Темпура из морепродуктов с нори

374 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г кальмаров
200 г филе морской рыбы
100 г очищенных креветок с хвостиками
50 г сушеных водорослей нори
200 г смеси из измельченных овощей (корни лотоса, цукини, красный и зеленый болгарский перец)
2,5 столовой ложки соевого масла
1,5 столовой ложки соевого соуса
1 столовая ложка семян кунжута
1 яйцо
200 мл воды
100 г пшеничной муки
50 г кукурузной муки
соль

Креветки промыть, обсушить полотенцем или салфеткой. Листья нори разрезать на несколько тонких полос, затем каждую обмотать вокруг хвостика креветки и закрепить, смочив водой. Кальмары очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами. Филе рыбы промыть, нарезать маленькими кусочками. Для приготовления теста взбить яйцо с холодной водой, приготовленную смесь поставить в морозильную камеру на 15 мин. В отдельной миске смешать пшеничную и кукурузную муку, добавить яичную смесь, посолить. Все перемешать так, чтобы полученная масса содержала маленькие комочки.

В предварительно разогретую сковороду налить соевое масло и обжарить в нем подготовленные кусочки рыбы и морепродуктов, предварительно опущенные в тесто. Жарить небольшими порциями в течение 2–3 мин, до появления хрустящей корочки. На той же сковороде обжарить овощную смесь.

Готовые темпура выложить на бумажные салфетки, чтобы впитались излишки масла, переложить на широкое плоское блюдо и посыпать семенами кунжута. Отдельно подать обжаренную овощную смесь и соевый соус.

Японский омлет с креветками и ветчиной

382 ккал, 20 мин, 3 порции.

Продукты:
6 яиц
200 г очищенных креветок
150 г ветчины
2 стручка болгарского перца
1 луковица
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка молотой паприки
2–3 веточки зелени петрушки
соль

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть. Ветчину нарезать соломкой, обжарить на сковороде в масле вместе с креветками, луком и болгарским перцем. Залить яйцами, взбитыми с солью и молотой паприкой, готовить на маленьком огне под крышкой 3–5 мин. Готовый омлет нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам, полить соевым соусом и украсить листиками петрушки.

Жареные креветки с болгарским перцем

223 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г креветок
2 стручка болгарского перца
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
2–3 веточки петрушки
2 ломтика лимона
красный молотый перец

Креветки очистить, оставив хвостики. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Лук и болгарский перец спассеровать в разогретом растительном масле, добавить креветки, жарить 3–4 мин, на среднем огне, периодически помешивая. Добавить соевый соус, вино и красный молотый перец, перемешать, снять с огня, разложить по тарелкам. Украсить листиками петрушки и ломтиками лимона.

Жареные тигровые креветки с рисовой вермишелью

316 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г тигровых креветок
200 г рисовой вермишели
100 г редиса
2 помидора
1 стебель сельдерея с листьями
2 столовые ложки кунжутного масла
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка десертного вина
1 зубчик чеснока
соль

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с лимонным соком, вином и солью. Креветки вымыть, очистить, оставив хвос-тик, залить чесночным маринадом и поставить на 30 мин, в холодильник. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать. Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Маринованные креветки обжарить в разогретом кунжутном масле, разложить по тарелкам, гарнировать вермишелью.

Украсить сельдереем, помидорами и редисом.

Креветки в японской кухне используют свежие или консервированные. Их подают в отварном, тушеном и жареном виде с овощами, рисом или лапшой.

Морской окунь, тушенный с лимоном

211 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г морского окуня
200 мл рыбного бульона
2 моркови
1 луковица
1 корень сельдерея
1 лимон
2 столовые ложки сливочного масла
2 лавровых листа
2–3 веточки укропа
перец
соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Морковь, сельдерей и лук спассеровать в глубокой сковороде в сливочном масле, положить сверху рыбу, на нее – кружочки лимона. Влить бульон, добавить лавровый лист, тушить на маленьком огне под крышкой 20 мин. Разложить по тарелкам, украсить веточками укропа.

Морской окунь с мандаринами

235 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе морского окуня
4 мандарина
1 луковица
1 яйцо
2,5 столовые ложки крахмала
2 столовые ложки кунжутного масла
1,5 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка саке
2–3 веточки петрушки

Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками. Крахмал развести в небольшом количестве воды, смешать со взбитым яйцом и залить полученной смесью ломтики рыбы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от кожицы. Зелень петрушки вымыть. Рыбу обжарить на сковороде в разо-гретом кунжутном масле, выложить на блюдо. В той же сковороде спассеровать лук, добавить дольки мандаринов, саке и соевый соус, выложить приготовленную смесь на рыбу. Украсить листиками петрушки.

Морской судак, тушенный с болгарским перцем

270 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе морского судака
3 стручка красного болгарского перца
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 луковица
2,5 столовой ложки сливочного масла
2 столовые ложки пшеничной муки
перец
соль

Филе судака промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать тонкой длинной соломкой. Корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Обжарить лук и муку в сливочном масле. Положить сельдерей и петрушку в кастрюлю, влить 250 мл воды, посолить, довести до кипения, положить в кастрюлю рыбу и готовить на маленьком огне под крышкой 10 мин. Слить бульон, смешать с мукой и луком, залить приготовленным соусом рыбу, добавить болгарский перец и тушить до готовности.

Несмотря на то что японцы бережно хранят свои кулинарные традиции, в их кухне появляется все больше заимствований. Все чаще на столе японцев можно встретить блюда европейской кухни.

Морской окунь с грибами и морковью

259 ккал, 60 мин, 1 порции.

Продукты:
600 г морского окуня
250 г шампиньонов
2 моркови
1 перо зеленого лука
2 столовые ложки томатного соуса
3 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
листья пекинской капусты
соль

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, обжарить в масле (1 столовая ложка). Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук и листья капусты вымыть. Для приготовления маринада смешать оставшееся масло с уксусом. томатным и соевым соусами. Рыбу промыть, удалить голову и внутренности, натереть изнутри солью, нафаршировать шампиньонами, смазать с обеих сторон маринадом и запекать в предварительно разогретой духовке 25–30 мин, периодически поливая образующимся соком. Выложить рыбу на блюдо, выстланное листьями пекинской капусты, украсить морковью и

зеленым луком.

Жареная каракатица

193 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе каракатицы
2 столовые ложки десертного вина
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка семян кунжута

Подготовленное филе каракатицы нарезать кусочками треугольной формы, залить соевым соусом и оставить на 15 мин. По истечении указанного времени нанизать кусочки каракатицы на деревянные шпажки и жарить на сковороде в масле по 2 мин, с каждой стороны. Соевый соус смешать с десертным вином, добавить в сковороду, довести до кипения и тушить на маленьком огне 2–3 мин. Готовое блюдо посыпать семенами кунжута.

Креветки с томатным пюре и грецкими орехами

261 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г очищенных креветок
2 луковицы
1 морковь
1 корень петрушки
2 столовые ложки томатного пюре
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка пшеничной муки
1 столовая ложка сахара
1 столовая ложка рубленых грецких орехов
1 чайная ложка рисового уксуса
0,5 пучка зелени укропа и базилика
перец
соль

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Креветки посолить, поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле, переложить в сотейник, посыпать мукой. В той же сковороде обжарить овощи, выложить поверх креветок. Смешать томатное пюре с сахаром, уксусом и 3 столовыми ложками воды, залить полученным соусом креветки с овощами и тушить на маленьком огне под крышкой до готовности. Зелень укропа и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько листиков оставить для украшения). Готовые креветки смешать с орехами и зеленью, разложить по тарелкам, украсить листиками зелени.

Жареные крабы с имбирем

254 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г мяса крабов
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки соевого соуса
1 чайная ложка саке
0,5 чайной ложки сахара
0,5 чайной ложки тертого свежего имбиря
молотая корица
молотая гвоздика
0,5 пучка зелени петрушки и укропа

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо крабов промыть, нарезать маленькими кусочками. Приготовить маринад из соевого соуса, сахара, саке, имбиря, корицы и гвоздики, положить в него мясо крабов, перемешать, поставить на 30 мин, в холодильник. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Крабы вынуть из маринада, обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, залить маринадом, довести до кипения, снять с огня и разложить по тарелкам. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Каракатицы, фаршированные овощами

318 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г замороженных каракатиц
250 г замороженной овощной смеси с рисом
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки лимонного сока
2 ломтика лимона
листья пекинской капусты
зелень укропа
соль

Овощную смесь с рисом разморозить, тушить в сливочном масле 10 мин, посолить. Каракатицы отварить в подсоленной воде, нафаршировать овощной смесью, выложить в огнеупорную форму. Полить смесью рас-тительного масла и лимонного сока, поставить на 5–7 мин, в предварительно разогретую духовку. Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Зелень укропа вымыть. Готовые каракатицы выложить на листья салата, украсить ломтиками лимона и веточками укропа.

В японской кухне множество рецептов блюд из рыбы

и моллюсков. Любимые японцами морепродукты готовят разными способами, а для того, чтобы подчеркнуть их вкус, используют всевозможные соусы.

Жареные кальмары с овощами

212 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г кальмаров
2 помидора
2 моркови
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полу-кольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Морковь и лук жарить на сковороде в растительном масле 3 мин, добавить кальмары и помидоры, посолить, поперчить, добавить соевый соус, жарить еще 5–7 мин, периодически помешивая. Разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Жареные морепродукты с редисом и соевым соусом

264 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г мяса мидий
200 г очищенных креветок
200 г мяса кальмара
200 г редиса
3 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки соевого соуса
0,5 лимона листья салата
перец
соль

Мясо кальмара промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить вместе с креветками и мидиями в разогретом соевом масле, посолить, поперчить. Листья салата вымыть, обсушить. Редис вымыть, нарезать соломкой, посолить. Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Жареные морепродукты разложить по тарелкам, рядом положить редис. Полить соевым соусом, украсить листьями салата и ломтиками лимона.

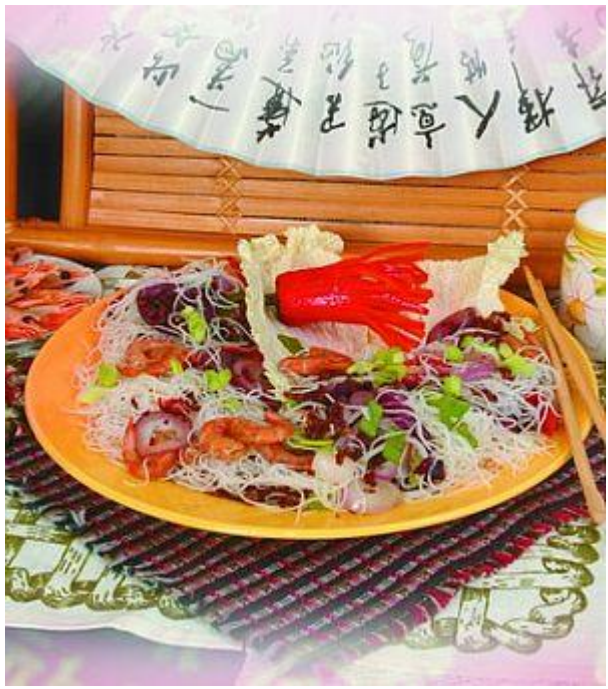
Тигровые креветки с рисом и острым перцем

336 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г тигровых креветок
150 г риса
2 столовые ложка лимонного сока
2 зубчика чеснока
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки сухого белого вина
1 небольшой стручок перца чили
0,5 пучка зелени укропа и кинзы
0,5 чайной ложки сахара
соль

Креветки промыть, очистить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Перец чили вымыть удалить плодоножку и семена, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, вином, чесноком, сахаром и 1 столовой ложкой растительного масла. Положить в полученный маринад креветки, поставить на 30 мин, в холодильник. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать. Креветки нанизать на деревянные шпажки и жарить на сковороде в оставшемся масле по 2–3 мин, с каждой стороны. Разложить рис и креветки по тарелкам, посыпать зеленью.

Жареные креветки с беконом



388 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
100 г очищенных креветок
100 г бекона
100 г рисовой вермишели
1 луковица
1 стручок острого перца
0,5 пучка зеленого лука
листья пекинской капусты
соль

Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Листья пекинской капусты вымыть. Стручок острого перца вымыть, разрезать пополам поперек, из одной половинки вырезать украшение в виде цветка, вторую измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде на маленьком огне 3–4 мин, добавить креветки, измельченный острый перец и репчатый лук, посолить, жарить 5 мин, периодически помешивая. Добавить вермишель,

перемешать, выложить на тарелку. Украсить листьями пекинской капусты и цветком из перца, посыпать зеленым луком.

Блюда из рыбы и морепродуктов менее калорийны, чем кушанья из мяса, но при этом обеспечивают организм человека всеми необходимыми питательными веществами.

Семга, фаршированная креветками

342 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
600 г филе семги
250 г вареных очищенных креветок
2 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки муки
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 лимона
перец
соль

Филе семги промыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 3–4 см, сделать в каждом надрез в виде кармана. Нафаршировать куски рыбы креветками, посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить на сковороде в сливочном масле по 3 мин, с каждой стороны. Переложить в огнеупорную форму и поставить на 10–15 мин, в предварительно разогретую духовку. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Готовую семгу разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки и кружочками лимона.

Камбала, жаренная на решетке

302 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
700 г филе камбалы
2 помидора
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка семян кунжута
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
перец
соль

Филе камбалы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из соевого соуса, лимонного сока и кунжутного масла, залить им рыбу и поставить на 30 мин, в холодильник. По истечении указанного времени вынуть рыбу из маринада и жарить на решетке над раскаленными углями по 3–4 мин, с каждой стороны, периодически сбрызгивая маринадом. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута и зеленью, украсить кружочками помидоров.

Конгрио с креветочным соусом

351 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе конгрио
100 г очищенных креветок
150 мл сливок
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка сливочного масла
2 чайные ложки муки
молотый красный перец
молотая паприка
соль

Филе конгрио промыть, нарезать порционными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Креветки мелко нарезать, жарить на сковороде в сливочном масле 2–3 мин, добавить муку, перец, паприку и соль, перемешать. Влить сливки и довести до кипения при постоянном помешивании. Рыбу разложить по тарелкам, полить креветочным соусом, посыпать зеленью петрушки.

> При жаренье жирных сортов рыбы (семга, палтус, конгрио, морской язык) желательно использовать небольшое количество масла или вообще обойтись без него, взяв сковороду с тефлоновым покрытием.

Морской язык с ананасами

314 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:
250 г филе морского языка
100 г консервированных ананасов
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки манной крупы
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
соль

Филе морского языка промыть, обсушить салфеткой, нарезать крупными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Запанировать в манной крупе и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Выложить рыбу на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Болгарский перец вымыть, вырезать из него украшение в виде цветка каллы. Зелень петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Рыбу выложить на тарелку. Посыпать паприкой и чесноком, украсить ананасами и листиками петрушки.

Морские гребешки под апельсиновым соусом

316 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
300 г мяса морского гребешка
150 мл свежевыжатого апельсинового сока
2 столовые ложки сливочного масла
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка крахмала
0,5 чайной ложки сахара
0,25 чайной ложки молотого имбиря
2–3 веточки петрушки
2 ломтика апельсина
соль

Морские гребешки промыть, обсушить салфеткой, обжарить на сковороде в сливочном масле, выложить на тарелку, посолить. Зелень петрушки вымыть. Апельсиновый сок смешать с крахмалом, сахаром, вином и имбирем, вылить в сковороду, в которой жарились гребешки, довести до кипения при постоянном помешивании, снять с огня. Полить гребешки приготовленным соусом, украсить веточками зелени и ломтиками апельсина.

Ассорти из морепродуктов с рисом

349 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
150 г креветок
150 г мяса мидий
150 г кальмаров
150 г риса
100 г морской капусты
1 огурец
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка десертного вина
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Креветки промыть, очистить. Кальмары промыть, очистить, нарезать соломкой. Смешать креветки, кальмары и мидии, посолить, поперчить, залить смесью вина и лимонного сока, поставить в холодильник на 30 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Морепродукты обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, разложить вместе с рисом по тарелкам. Украсить морской капустой, ломтиками огурца и листиками петрушки.

Жареные морские гребешки с медом и имбирем

352 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:
200 г мяса морских гребешков
2 столовые ложки ананасного сока
1 столовая ложка сливочного масла
1 чайная ложка меда
0,25 чайной ложки тертого имбиря
2 кружочка консервированных ананасов
2–3 веточки зелени петрушки
соль

Морские гребешки промыть, обсушить, обжарить на сковороде в сливочном масле, посолить, добавить ананасный сок, смешанный с медом и имбирем, довести до кипения и снять с огня. Зелень петрушки вымыть. Морские гребешки выложить на тарелку, полить соусом, в котором они готовились, украсить кружочками ананаса и веточками петрушки.

Жареные морепродукты с каперсами

238 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г замороженного морского коктейля
2 столовые ложки лимонного сока
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки каперсов
1 чайная ложка сладкой горчицы
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 лимона
соль

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лимон вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Морской коктейль жарить на сковороде в разогретом растительном масле 5–6 мин, периодически помешивая. Посолить, добавить лимонный сок, смешанный с горчицей, перемешать и готовить еще 1–2 мин. Разложить по тарелкам, посыпать каперсами и петрушкой, украсить ломтиками лимона и листиками зелени.

Замороженные морепродукты можно жарить или отваривать, не размораживая. Если рецепт предполагает предварительное их маринование, морепродукты лучше

разморозить.

Морской окунь, фаршированный дайконом

318 ккал, 45 мин, 1 порции.

Продукты:
400 г морского окуня
150 г дайкона
100 мл куриного бульона
1 помидор
0,5 лимона
2–3 веточки петрушки
2 столовые ложки сливочного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
соль

Дайкон вымыть, очистить, нарезать ломтиками, обжарить их в сливочном масле (несколько ломтиков оставить для украшения), добавить соевый соус, пере-мешать. Зелень петрушки вымыть. Лимон и помидор вымыть, нарезать ломтиками. Окуня выпотрошить, очистить, промыть, натереть солью и сбрызнуть лимонным соком. Нафаршировать рыбу обжаренным дайконом, положить в форму для запекания, смазать оставшимся маслом, залить бульоном и поставить на 20–25 мин, в предварительно разогретую духовку. Готовую рыбу выложить на тарелку, украсить ломтиками дайкона, лимона и помидора, оформить веточками

петрушки.

Камбала, жаренная с овощами

263 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе камбалы
2 моркови
2 луковицы
2 стебля сельдерея
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовой ложки растительного масла
1,5 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
перец
соль

Филе камбалы промыть, нарезать узкими полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебли сельдерея вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук жарить на сковороде в растительном масле 3 мин, добавить рыбу и сельдерей, перемешать, жарить до готовности. Полить соевым соусом, перемешать, разложить по тарелкам, посыпать зеленью.

Семга в икорном соусе

377 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе семги
150 мл сливок
2 помидора
1 луковица
2 столовые ложки красной икры
2 столовые ложки сливочного масла
1 чайная ложка крахмала
0,5 пучка зелени укропа
перец
соль

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом сливочном масле (1 столовая ложка). Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в оставшемся сливочном масле, посолить, добавить крахмал, пере-мешать, влить сливки и довести до кипения. Протереть соус через сито, слегка охладить, добавить икру, перемешать. Семгу разложить по тарелкам, полить соусом, украсить кружочками помидоров и веточками укропа.

Тушеная камбала

311 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
800 г филе камбалы
150 мл даси
3 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки мисо
2 столовые ложки саке
2 столовые ложки сахара
2 стручка красного болгарского перца
0,5 пучка зелени петрушки
молотый имбирь

Болгарский перец вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть. Филе камбалы промыть, нарезать крупными кусками, обсушить. Для приготовления соуса смешать даси, соевый соус, мисо и саке, довести до кипения. Положить в соус куски рыбы, тушить на маленьком огне под крышкой 10–15 мин. За 2–3 мин, до готовности добавить сахар и молотый имбирь. Готовую рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, украсить болгарским перцем и веточками петрушки.

> Специфический запах морской рыбы нравится не всем, поэтому перед тепловой обработкой рекомендуется сбрызгивать рыбу лимонным соком или уксусом.

Жареный морской карп с лимоном

370 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
600 г филе морского карпа
100 г фритюрного жира
2 столовые ложки крахмала
1лимон
0,5 пучка зелени кинзы
перец
соль

Филе морского карпа промыть, нарезать небольшими кусочками, обсушить салфеткой, посолить и поперчить. Обвалять кусочки рыбы в крахмале, обжарить в разогретом фритюрном жире, выложить на бумажное полотенце. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень кинзы вымыть. Рыбу разложить по тарелкам, украсить веточками кинзы и дольками лимона.

> Некрупную морскую рыбу можно жарить или запекать целиком. Чтобы она получилась сочной, предварительно рекомендуется сбрызнуть ее лимонным соком или соевым соусом и запанировать в муке или крахмале.

Скумбрия, тушенная с имбирем и мисо

385 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе скумбрии
2 стебля лука-порея
200 мл даси
2 столовые ложки саке
2 столовые ложки мисо
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка тертого имбиря
2–3 веточки петрушки

Зелень петрушки вымыть. Лук-порей вымыть, нарезать поперек кусочками длиной 3–4 см. Филе скумб-рии промыть, нарезать порционными кусками. Даси налить в сотейник, довести до кипения, добавить саке, положить в бульон куски рыбы и тушить на маленьком огне под крышкой 10 мин. Мисо развести в небольшом количестве воды, добавить сахар, довести до кипения и влить в сотейник с рыбой. Добавить имбирь и лук-порей, тушить еще 5 мин. Рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, в котором она тушилась, и украсить листиками петрушки.

Треска, жаренная на углях

214 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
800 г филе трески
2 огурца
2 помидора
1 лимон
2 столовые ложки лимонного сока
соевый соус
морская соль

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лимон вымыть, нарезать дольками. Филе трески промыть, нарезать крупными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и нанизать на шампуры. Жарить по 5 мин, с каждой стороны. Готовую рыбу снять с шампуров, выложить на блюдо, оформить кружочками огурцов и помидоров, дольками лимона. Подать с соевым соусом.

> Во многих японских рецептах предлагается жарить рыбу на углях или в электрогриле. В таком случае куски рыбы предварительно только солят, а специи и приправы подают к готовому блюду.

Морской язык, жаренный на шпажках

243 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе морского языка
1 апельсин
100 г консервированной морской капусты
50 г дайкона
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
перец
соль

Филе морского языка промыть, нарезать длинными кусочками, посолить, поперчить. Апельсин вымыть, нарезать полукружиями вместе с кожурой. Кусочки рыбы и апельсина нанизать вперемежку на деревянные шпажки, жарить на сковороде в растительном масле по 4–5 мин, с каждой стороны. Дайкон вымыть, очистить, нарезать фигурными ломтиками. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить морской капустой и ломтиками дайкона. Отдельно подать соевый соус.

Морские гребешки с соевым соусом

180 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:

6 замороженных морских гребешков в половинках раковин
4 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
1,5 столовые ложки саке
1 лимон
2–3 веточки петрушки

Морские гребешки разморозить, сбрызнуть саке, варить на пару 10–12 мин. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать соевый соус с лимонным соком. Морские гребешки разложить по тарелкам, не вынимая из раковин. Украсить дольками лимона и листиками петрушки. Отдельно подать приготовленный соус.

> Морепродукты, как и рыбу, перед тепловой обработкой можно замариновать в натуральном рисовом или яблочном уксусе или свежем соке цитрусовых.

Мидии с мисо и морской капустой

193 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г замороженных мидий в раковинах
1 пластина сухой морской капусты
2 столовые ложки мисо
1 стебель лука-порея
1 чайная ложка саке
0,5 чайной ложки соевого соуса
соль

Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, добавить соль, морскую капусту и довести до кипения. Затем вынуть морскую капусту, мидии варить на слабом огне 5 мин, вынуть шумовкой, разложить по глубоким тарелкам. Бульон процедить, отлить 100 мл и развести в нем мисо. Соединить с остальным бульоном, добавить соевый соус и саке, довести до кипения и снять с огня. Залить мидии бульоном с мисо, посыпать луком-пореем.

Устрицы по-японски

175 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
12 замороженных устриц без раковин
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка саке
0,5 пластины сухой морской капусты
1 лимон
соль

Устрицы разморозить, посолить, затем промыть холодной водой, сбрызнуть саке и соевым соусом, оставить на 5 мин. Нанизать устрицы на шампуры, жарить над углями 1–2 мин, периодически переворачивая. Плас-тину морской капусты разломить на несколько частей, обжарить на сковороде без добавления масла, охладить и растолочь в ступке. Лимон вымыть, нарезать дольками. Готовые устрицы снять с шампуров, выложить на тарелку, посыпать морской капустой и украсить дольками лимона.

Свежие моллюски в раковинах (мидии, устрицы, гребешки) перед приготовлением следует тщательно промыть холодной водой, чтобы удалить посторонние примеси.

Тушеные морепродукты с малосольной семгой и лапшой

312 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г замороженного морского коктейля
150 г малосольной семги
200 г рисовой вермишели
100 мл куриного бульона
2 помидора
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки петрушки

Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кусочками. Зелень петрушки вымыть. Морской коктейль жарить на сковороде в разогретом масле 3 мин, влить подогретый бульон и соевый соус, тушить под крышкой 2 мин. Добавить семгу и помидоры, готовить еще 1 мин. Смешать с рисовой вермишелью, разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Королевский окунь, запеченный в фольге

221 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г филе королевского окуня
1 помидор
1 стручок болгарского перца
0,5 лимона
1 столовая ложка сливочного масла
листья зеленого салата
зелень петрушки
молотый имбирь
соль

Помидор вымыть, нарезать кружочками. Лимон вымыть, нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Листья салата и зелень петрушки вымыть. Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, посолить, посыпать имбирем, выложить каждый кусок на смазанную сливочным маслом фольгу и завернуть. Готовить в предварительно разогретой духовке 12–15 мин, затем фольгу развернуть, выложить на куски рыбы кружочки помидора и болгарский перец, поставить снова в духовку на 1–2 мин. Готовую рыбу разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить листиками петрушки и ломтиками лимона.

Жареный угорь с рисом и зеленым перцем

419 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе угря
200 г риса
3 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки саке
2 столовые ложки сахара
1 чайная ложка зеленого перца горошком
соль

Смешать в сотейнике соевый соус, саке и сахар, довести, помешивая, до кипения, кипятить 2–3 мин, слегка охладить. Зеленый перец истолочь в ступке. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Рыбу промыть, нарезать кусками средней величины и нанизать на шампуры. Смазать приготовленным ранее соусом и жарить над раскаленными углями, периодически переворачивая и сбрызгивая соусом. Готовую рыбу и рис разложить по тарелкам, посыпать зеленым перцем.

Жареная форель с маринованным имбирем

169 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
1 кг речной форели
1 пучок зелени петрушки и укропа
1 лимон
70 г маринованного имбиря
соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью, нанизать каждую на шампур (он должен проходить вдоль тушки). Жарить над раскаленными углями сначала с одной, затем с другой стороны. Зелень петрушки и укропа вымыть. Лимон вымыть, нарезать дольками. Маринованный имбирь нарезать тонкими ломтиками. Готовую рыбу снять с шампуров, выложить на блюдо, украсить веточками зелени и дольками лимона. На отдельно тарелке подать маринованный имбирь.

Жареная треска с лимоном и овощами

281 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе трески
2 помидора
1 луковица
1 лимон
1 яичный белок
100 мл рисового уксуса
4 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки крахмала
3 столовые ложки сахара
3 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка имбирного сока
соль

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, сбрызнуть вином (1 столовая ложка), смешанным с имбирным соком, поставить на 30 мин, в холодильник. Яичный белок взбить с 2 столовыми ложками холодной воды. Лимон и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, промыть холодной кипяченой водой, откинуть на сито. Для приготовления соуса смешать рисовый уксус с сахаром и оставшимся вином. Кусочки рыбы обвалять в крахмале, затем обмакнуть во взбитый белок и обжарить на сковороде в растительном масле. Разложить рыбу по тарелкам, сверху положить лук, кружочки помидоров и лимона, полить приготовленным соусом.

> При жаренье рыбы целиком на вертеле в Японии солят ее определенным образом: плавники и хвост посыпают солью обильно и оборачивают фольгой, а все остальное – как обычно. При таком способе посола готовая рыба выглядит очень красиво.

Рулет из окуня с грибами

267 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе морского окуня
200 г шиитаке
1 яйцо
1 помидор
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки кукурузного крахмала
2 чайные ложки имбирного сока
соль

Шиитаке промыть, мелко нарезать, обжарить в масле (1 столовая ложка), посолить. Филе окуня промыть, нарезать кусками, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, имбирный сок и крахмал, перемешать. Разделить приготовленный фарш на 2 части, выложить на разделочную доску слоем 1 см, сверху распределить жареные шиитаке и свернуть в виде рулетов. Завернуть рулеты в смазанную оставшимся растительным маслом фольгу, готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Готовые рулеты нарезать поперек толстыми кружочками, разложить по тарелкам, украсить кружочками помидора и веточками петрушки.

Рыбные котлеты с креветками и дайконом

258 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
500 мл рыбного бульона
300 г филе морской рыбы
100 г очищенных креветок
1 яйцо
1 небольшой дайкон
2 столовые ложки муки
1,5 столовой ложки соевого масла
1 столовая ложка крахмала
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка горчицы
2–3 веточки петрушки
соль

Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Рыбное филе промыть, нарезать крупными кусками, пропустить через мясорубку, добавить яйцо и крахмал, посолить, перемешать. Смочить руки холодной водой, сформовать небольшие котлеты, положив в середину каждой креветки. Запанировать котлеты в муке, обжарить на сковороде в разогретом масле. Переложить в сотейник, залить горячим бульоном, добавить соевый соус и вино, тушить под крышкой на маленьком огне 5 мин. Добавить дайкон, тушить еще 5–7 мин. Готовые котлеты разложить по тарелкам, полить соусом, образовавшимся при тушении, украсить горчицей и листиками петрушки.

Котлеты из горбуши, запеченные с желтком

401 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе горбуши
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки муки
1 столовая ложка крахмала
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка даси
1 желток
1 чайная ложка мисо
0,5 лимона
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
соль

Филе горбуши промыть, пропустить через мясорубку, добавить крахмал и соль, перемешать. Из полученного фарша сформовать 4 котлеты, обвалять их в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле, переложить в форму для запекания. Смешать яичный желток с даси, вином и мисо, полить приготовленной смесью котлеты. Запекать в предварительно разогретой духовке до образования золотистой корочки. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Готовые котлеты разложить по тарелкам, посыпать зеленью и украсить кружочками лимона.

Морской судак, запеченный с луком и лимоном

335 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г морского судака
300 г отварного риса
2 луковицы
1 лимон
2 столовые ложки сливочного масла
2–3 веточки кинзы
молотая паприка
соль

Подготовленного судака нарезать порционными кусками, посолить, посыпать паприкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в сливочном масле. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть. На лист фольги выложить лук, на него – куски судака и лимон. Плотно завернуть, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 мин. Из риса сформовать небольшие колобки. Готовую рыбу вынуть из фольги, разложить по тарелкам вместе с рисовыми колобками, украсить листиками зелени.

В Японии рыбу для приготовления фарша не только

пропускают через мясорубку, но и натирают на терке или измельчают в ступке. В зависимости от выбранного способа вкус готовых изделий несколько различается.

Тушеный кижуч с овощами

292 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г филе кижуча
300 г тофу
300 г китайской капусты
100 вареных шиитаке
1 дайкон
1 стебель лука-порея
500 мл даси
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
1,5 столовой ложки саке
0,5 пучка зеленого лука
молотый имбирь

Филе кижуча промыть, нарезать кубиками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кубиками. Китайскую капусту вымыть, нарезать, обдать кипятком. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Шиитаке нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Тофу нарезать кубиками. Даси довести до кипения, добавить соевый соус, саке и лимонный сок, положить в бульон куски рыбы и варить 10 мин. Добавить лук-порей, дайкон, капусту и грибы, варить еще 5 мин. Смешать с тофу, приправить молотым имбирем, разложить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Жареный лосось с тофу

417 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе лосося
100 г тофу
100 г отварных грибов
100 г риса
1 яичный белок
1 огурец
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки кукурузного крахмала
2 столовые ложки растительного масла
перец
соль

Филе лосося промыть, разрезать на 2 куска, сделать в каждом надрез в виде кармашка. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Тофу и грибы мелко нарезать, смешать с измельченной петрушкой, поперчить, посолить. Приготовленной начинкой нафаршировать куски лосося, обмакнуть их в белок, взбитый с небольшим количеством соли, обвалять в крахмале и жарить на сковороде в растительном масле по 5–6 мин, с каждой стороны. Разложить по тарелкам, гарнировать рисом, украсить веточками петрушки и ломтиками огурца.

Маринованный лосось, жаренный на решетке

392 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
600 г филе лосося
500 г замороженной стручковой фасоли
2 столовые ложки рисового уксуса
2 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка сливочного масла
2 чайные ложки семян кунжута
молотый имбирь
перец
соль

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать имбирем. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, вина и кунжутного масла, залить им рыбу и поставить в холодильник на 1 ч. Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в миску, добавить сливочное масло и семена кунжута, перемешать. Маринованный лосось жарить на решетке над раскаленными углями или в электрогриле по 5 мин, с каждой стороны, периодически сбрызгивая маринадом. Разложить по тарелкам, гарнировать фасолью.

Морская рыба, запеченная со сметаной

328 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г морской рыбы
250 г сметаны
1 яичный желток
1 помидор
1 столовая ложка лимонного сока
2 ломтика лимона
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
молотый имбирь
соль

Подготовленную тушку рыбы нарезать порционными кусками, натереть солью, сбрызнуть лимонным соком и выложить в жаровню. Сметану смешать с яичным желтком, добавить паприку и имбирь, залить приготовленным соусом рыбу и поставить в предварительно разогретую духовку на 30–35 мин. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть. Готовую рыбу подать к столу в жаровне, украсив кружочками помидора, ломтиками лимона и листиками петрушки.

Молочные продукты и блюда из них не слишком популярны в Японии, более того, до недавнего времени они считались вредными для здоровья. Но в современной японской кухне все же можно встретить рецепты, требующие использования сливок и сметаны, реже – молока и творога.

Рулет из морского судака с морковью и рисом

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе морского судака
200 г мелкой моркови
100 г риса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка сливочного масла
0,5 пучка зелени укропа
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 чайной ложки семян горчицы
молотая паприка
соль

Морковь очистить, вымыть, обжарить в растительном масле. Зелень укропа вымыть. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Филе судака промыть, разрезать на 2 длинных куска, смазать рас-топленным сливочным маслом, посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать кунжутом и семенами горчицы. Свернуть каждый кусок в виде рулета, обвязать кулинарной нитью, готовить в пароварке 15 мин. С

готовых рулетов снять нить, разложить их по тарелкам, гарнировать морковью и рисом, посыпать паприкой и украсить листиками укропа.

Котлеты из горбуши с лимоном и рисом

344 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
400 г филе горбуши
200 г риса
10 мл даси
1 луковица
1 яйцо
1 лимон
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки растительного масла
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
перец
соль

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Филе горбуши промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить яйцо, посолить. Поперчить, перемешать, сформовать небольшие котлеты овальной формы, запанировать в муке, обжарить их на сковороде в растительном масле, добавить даси и тушить под крышкой 5 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть. Котлеты и рис разложить по тарелкам, украсить дольками лимона и веточками зелени.

Фрикадельки из морской рыбы

279 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г филе морской рыбы
500 г мелкого молодого картофеля
1 л даси
1 яйцо
0,5 пучка зеленого лука
2 столовые ложки риса
2 столовые ложки десертного вина
2 столовые ложки соевого соуса
перец
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде. Филе рыбы промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, промытый рис, перец и соль, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки. Даси довести до кипения, добавить вино и соевый соус, положить фрикадельки и варить 10 мин. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Вынуть фрикадельки шумовкой, разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, посыпать зеленым луком.

Паровые котлеты из окуня

222 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе морского окуня
500 г замороженной овощной смеси
100 мл куриного бульона
1 яйцо
2 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка кукурузного крахмала
перец
соль

Филе окуня промыть, нарезать крупными кусками, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в крахмале, готовить на пару 10–15 мин. Замороженные овощи жарить на сковороде в кунжутном масле 5 мин, добавить бульон, посолить и тушить до готовности. Котлеты разложить по тарелкам, гарнировать тушеными овощами.

> В японской кухне блюда из рыбы чаще всего подают с гарниром из риса с различными соусами или сезонными овощами, обжаренными в масле или тушеными в бульоне со специями.

Жареная семга с рисом и каштанами

414 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе семги
200 г консервированных каштанов
200 г риса
2 столовые ложки кунжутного масла
1 столовая ложка семян кунжута
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка крупной морской соли

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и обжарить в кунжутном масле. Каштаны вынуть из сиропа, обдать кипятком, разрезать каждый пополам. Рис промыть, залить 350 мл воды, добавить вино и варить под крышкой на маленьком огне. За 3 мин, до готовности добавить каштаны. Снять рис с огня, оставить на 15 мин, затем осторожно перемешать деревянной лопаточкой. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, слегка потолочь в ступке и смешать с морской солью. Семгу разложить по тарелкам, гарнировать рисом с каштанами, посыпать рис смесью кунжута и соли.

Лосось с рисом и баклажанами

392 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г филе лосося
250 мл даси
250 г риса
100 г отварных очищенных креветок
1 баклажан
1 стручок болгарского перца
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка сахара
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны и перец обжарить на сковороде в растительном масле, посолить. Филе лосося промыть, нарезать кубиками. Даси смешать с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, положить кусочки рыбы и варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить. Рис разложить по тарелкам, сверху положить рыбу и жареные овощи. Залить бульоном, украсить креветками.

Королевский окунь, запеченный с помидорами и лапшой соба

268 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе королевского окуня
100 г соба
100 мл даси
2 помидора
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка сахара
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
2 ломтика лимона

Лапшу отварить, откинуть на сито. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Форму для запекания смазать маслом, положить в нее рыбу. В сотейнике смешать даси с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, залить полученным соусом рыбу и поставить на 10 мин, в предварительно разогретую духовку. Затем положить поверх рыбы лапшу и кружочки помидора, посыпать зеленью и снова поставить в духовку на 5–7 мин. Подать к столу в форме для запекания, посыпав зеленью и луком и украсив ломтиками лимона.

Запеченный лосось с сыром и овощами

321 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г лосося
100 г сыра
1 цукини
2 помидора
10 помидоров черри
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки кунжутного масла
0,5 лимона
перец
соль

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Цукини и помидоры вымыть, нарезать кружочками, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить. Помидоры черри вымыть. Лимон вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу очистить, промыть, нарезать порционными кусками, обсушить салфеткой, смазать кунжутным маслом, посолить, поперчить и выложить в один слой в форму для запекания. Поставить в предварительно разогретую духовку на

15–20 мин, затем посыпать зеленью и сыром и запекать еще 1–2 мин. Готовую рыбу разложить по тарелкам, гарнировать жареными овощами, украсить ломтиками лимона, помидорами черри и листиками зелени.

В Японии для придания блюдам из рыбы вкуса и аромата используют местные пряные травы, которые трудно найти в продаже. Их можно заменить петрушкой, кинзой, иссопом, мятой и базиликом.

Кальмары с грудинкой и овощами

338 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г очищенных кальмаров
150 г копченой грудинки без костей
1 луковица
1 морковь
1 стручок болгарского перца
100 мл даси
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка соевого соуса
5 г адзи-но-мото
2–3 пера зеленого лука

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть. Кальмары промыть, нарезать соломкой. Грудинку нарезать небольшими кусочками. Подготовленные овощи жарить на сковороде в масле 3–4 мин, добавить кальмары и грудинку, перемешать, жарить 3 мин. Влить даси, добавить вино, соевый соус и адзи-но-мото, довести до кипения и снять с огня. Разложить по тарелкам и украсить перьями зеленого лука.

Запеканка из кальмаров с рисом

341 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г очищенных кальмаров
200 г отварного риса
150 мл куриного бульона
70 г тофу
2 яйца
2 столовые ложки растительного масла
1 луковица
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
перец
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Кальмары промыть, нарезать соломкой, обжарить вмес-те с луком в растительном масле, посолить, поперчить, добавить рис и перемешать. Приготовленную смесь выложить в форму для запекания. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Тофу нарезать ломтиками. Яйца взбить венчиком, смешать с куриным бульоном и залить полученной смесью рис с кальмарами. Поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам, украсить ломтиками тофу и посыпать зеленью.

Кальмары, фаршированные рыбой и овощами

289 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
4 очищенные тушки кальмаров
200 г филе красной рыбы
400 мл даси
100 г консервированных побегов бамбука
1 морковь
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
0,5 пучка зелени петрушки и кинзы
молотый имбирь
соль

Тушки кальмаров промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле, охладить. Зелень петрушки и кинзы вымыть. Рыбное филе промыть, пропустить через мясорубку. Смешать с обжаренными овощами и мелко нарезанными рост-ками бамбука, посолить, добавить молотый имбирь. Полученным фаршем наполнить тушки кальмаров, положить их в глубокую сковороду, залить даси, смешанным с сое-вым соусом. Запекать в предварительно разогретой духовке 12–15 мин. Готовые кальмары разложить по тарелкам, полить образовавшимся во время запекания соусом, украсить веточками петрушки и кинзы.

Темпура из кальмаров с бурым рисом

385 ккал, 35 мин, 2 порции.

400 г очищенных кальмаров
150 г бурого риса
70 г отварных креветок
2 помидора
3 яичных белка
5 столовых ложек растительного масла
3–4 ложки муки
1 столовая ложка лимонного сока
1 стебель сельдерея с листьями
перец
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Кальмары промыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Помидоры и сельдерей вымыть, нарезать ломтиками. Яичные белки взбить со 100 мл ледяной воды, добавить муку, перемешать. Кольца кальмаров обмакнуть в приготовленный кляр, обжарить на сковороде в разогретом

масле, выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Готовые темпура и рис разложить по тарелкам, украсить ломтиками помидоров и сельдереем.

Если рыба и морепродукты готовятся в кляре, удобнее жарить их во фритюрнице. Если ее не оказалось под рукой, можно использовать кастрюлю с толстым дном или глубокую сковороду. Масло нужно хорошо разогреть, перед тем как закладывать продукты.

Тефтели из морской рыбы и креветок

311 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г фарша из морского окуня
250 г очищенных креветок
150 мл бульона
2 стручка болгарского перца
2 помидора
1 луковица
1 яйцо
3 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки риса
красный молотый перец
соль

Креветки нарезать, смешать с рыбным фаршем, добавить яйцо и промытый рис, посолить, перемешать и сформовать тефтели небольшого размера. Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Овощи жарить на сковороде в разогретом масле 5 мин, положить сверху тефтели, залить бульоном и тушить под крышкой 10–15 мин. Готовые тефтели и овощи разложить по тарелкам, посыпать красным перцем.

Морской язык, запеченный с картофелем и шиитаке

326 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе морского языка
100 г шиитаке
500 г картофеля
200 мл грибного бульона
100 мл сливок
1 луковица
1 пучок зеленого лука
1,5 столовой ложки растительного масла
перец
соль

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками. Шиитаке промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очис-тить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить вместе с грибами в растительном масле. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. В форму для запекания выложить кусочки рыбы, посолить, поперчить, сверху выложить картофель, грибы и лук. Залить грибным бульоном, смешанным со сливками, поставить на 20 мин, в разогретую духовку. Готовое блюдо посыпать зеленым луком и подать к столу.

Морской окунь, фаршированный зеленым луком

348 ккал, 40 мин, 1 порции.

Продукты:
500 г морского окуня
1 пучок зеленого лука
2 яйца
1 яичный белок
3 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки сливочного масла
2 столовые ложки панировочных сухарей
0,5 пучка зелени петрушки
1 чайная ложка лимонного сока
2 ломтика лимона
перец
соль

Окуня очистить, выпотрошить, промыть, натереть изнутри и снаружи солью и перцем. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, смешать с яйцами и растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить. Окуня наполнить приготовленным фаршем, смазать яичным белком, взбитым с лимонным соком, обвалять в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в разогретом соевом масле на среднем огне по 5–7 мин, с каждой стороны. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Жареная форель с салатом из дайкона и моркови

340 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
600 г форели
200 г отварного риса
1 дайкон
1 морковь
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки крахмала
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка семян горчицы
перец
соль

Форель очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Обвалять в крахмале и жарить на сковороде в растительном масле по 4–5 мин, с каждой стороны. Морковь и дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать. Готовую форель разложить по тарелкам, посыпать

семенами горчицы, положить на каждый кусок немного риса и полить соевым соусом. Рядом положить салат из дайкона и моркови.

Кефаль, запеченная с луком и мускатным орехом

308 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе кефали
150 мл даси
1 лимон
1 огурец
1 помидор
2 столовые ложки панировочных сухарей
2 столовые ложки тертого сыра
1 столовая ложка сливочного масла
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
0,25 чайной ложки тертого мускатного ореха
перец
соль

Филе кефали промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Огурец, помидор и лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Кусочки рыбы выложить вперемешку с кружочками лимона в смазанную сливочным маслом форму для запекания, добавить бульон и готовить в предварительно разогретой духовке 15–20 мин. Затем посыпать сыром, смешанным с панировочными сухарями и зеленью, поставить в духовку еще на 5–7 мин. Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками огурца и помидора.

Конгрио с грецкими орехами

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе конгрио
100 г очищенных грецких орехов
1 луковица
2 зубчика чеснока
4 столовые ложки куриного бульона
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка сахара
1 столовая ложка вина мирин
1 столовая ложка рисового уксуса
0,5 пучка петрушки
соль

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Зелень петрушки вымыть. Филе конгрио промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать порционными кусками, посолить, обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон, переложить на тарелку. В том же масле жарить лук и чеснок, пока они не станут прозрачными, положить сверху куски конгрио. Куриный бульон смешать с сахаром, вином и уксусом, залить приготовленной смесью рыбу и тушить на маленьком огне под крышкой 7–10 мин. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать грецкими орехами и украсить веточками петрушки.

Окунь с пряным томатным соусом

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г филе морского окуня
4 помидора
2 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка сахара
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 пучка зелени кинзы
0,25 чайной ложки семян горчицы
0,25 чайной ложки тертого маринованного имбиря
красный молотый перец
соль

Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, нарезать узкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и оставить на 5 мин. Затем обвалять в муке и жарить на сковороде в разогретом соевом масле до готовности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, соль, семена горчицы, имбирь и соевый соус, перемешать и довести до кипения на маленьком огне при постоянном помешивании. Зелень кинзы вымыть. Рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, посыпать семенами кунжута, украсить веточками кинзы.

Нототения, запеченная с вешенками

265 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе нототении
300 г вешенок
100 мл рыбного бульона
1 лимон
1 пучок зелени петрушки
2 столовые ложки лимонного сока
1,5 столовой ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
соль

Филе нототении промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Вешенки промыть, обрезать ножки, шляпки обжарить в растительном масле (1 столовая ложка), добавить соевый соус, перемешать. Зелень петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лимон вымыть, нарезать кружочками. Куски рыбы выложить в сковороду, смазанную оставшимся маслом, добавить бульон, посыпать зеленью и поставить на 20 мин, в предварительно разогретую духовку. Во время запекания периодически поливать рыбу бульоном. Готовую рыбу разложить по тарелкам, оформить кружочками лимона, жареными

вешенками и листиками петрушки.

К блюдам из рыбы можно подать не только традиционный зеленый чай, но и пиво или саке. Кстати, в Японии принято подливать алкогольные напитки в стакан сотрапезнику сразу после того, как он отпил из него.

Минтай, запеченный с дайконом и грибами

239 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе минтая
100 г вешенок
100 мл грибного бульона
50 г тертого сыра
1 дайкон
1 луковица
1 помидор
1 столовая ложка растительного масла
перец
соль

Филе минтая промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Вешенки промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с вешенками в растительном масле. Дайкон вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Кусочки минтая выложить в огнеупорную форму, сверху положить дайкон, на него – лук и грибы. Влить бульон, поставить на 20 мин, в предварительно разо-гретую духовку. По истечении указанного времени посыпать сыром и запекать еще 5 мин. Готовое блюдо подать к столу в форме для запекания, украсив кружочками помидора.

Жареный морской язык с мятой

315 ккал, 42 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе морского языка
3 столовые ложки апельсинового сока
2 столовые ложки десертного вина
2–3 веточки мяты
2 ломтика апельсина
2 ломтика ананаса
перец
соль

Филе морского языка промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить смесью апельсинового сока и десертного вина, поставить на 30 мин, в холодильник. По истечении указанного времени жарить на решетке над углями или в электрогриле до готовности, периодически сбрызгивая маринадом. Мяту вымыть, оборвать листики и мелко нарезать. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать мятой, украсить ломтиками апельсина и ананаса.

Жареный минтай с морской капустой

241 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г филе минтая
150 г консервированной морской капусты
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки муки
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка семян кунжута
2–3 веточки петрушки
1 чайная ложка соли

Филе минтая промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, смешать с солью. Зелень петрушки вымыть. Рыбу и мор-скую капусту разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута с солью. Украсить листиками петрушки и подать к столу.

> Морская рыба не будет разваливаться при жарении, если предварительно посолить ее и оставить на несколько минут. В некоторых японских рецептах предлагается солить куски рыбы обильно, а перед тепловой обработкой промывать холодной водой.

Морской язык, запеченный с шампиньонами и сельдереем

325 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г филе морского языка
250 г шампиньонов
2 стебля сельдерея с листьями
2 помидора
4 помидора черри
3 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки манной крупы
1,5 столовой ложки соевого соуса
2–3 веточки петрушки
красный молотый перец
соль

Филе морского языка промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, посолить, запанировать в манной крупе и обжарить на сковороде в масле (2 столовые ложки). Сельдерей вымыть, стебли нарезать небольшими кусочками, листья оставить для украшения. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Помидоры черри вымыть. Шампиньоны промыть, крупно нарезать, обжарить в оставшемся масле,

добавить сельдерей и соевый соус, тушить под крышкой 2 мин. Куски морского языка выложить в форму для запекания, положить на каждый грибы и сельдерей, посыпать красным перцем, поставить на 5 мин, в предварительно разогретую духовку. Готовую рыбу и кружочки помидоров разложить по тарелкам, украсить помидорами черри, листиками петрушки и сельдерея.

Свинина с имбирем и китайской капустой

392 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
350 г нежирной свинины
400 г китайской капусты
1 помидор
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка саке
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
0,5 пучка зелени петрушки
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Приготовить маринад из соевого соуса, саке и имбиря, полить им свинину и поставить на 30 мин, в холодильник. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Китайскую капусту вымыть, нарезать. Отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Маринованную свинину обжарить на сковороде в разо-гретом соевом масле, добавить капусту. Перемешать и снять с огня. Разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки, украсить кружочками помидора.

Свинина с бобами и чесноком

418 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г свинины
400 г красных бобов
150 г риса
2 зубчика чеснока
2 столовые ложки растительного масла
1 огурец
0,5 пучка зелени кинзы и петрушки
молотая паприка
перец
соль

Бобы промыть, замочить на 8 ч, отварить и откинуть на сито. Рис промыть, отварить, откинуть на сито. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть. Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в разогретом масле 7–10 мин, затем добавить чеснок, посолить, поперчить, перемешать и жарить еще 1–2 мин. Бобы смешать с рисом, посолить, разложить по тарелкам, посыпать паприкой. Сверху положить кусочки жареной свинины. Украсить веточками зелени и ломтиками огурца.

Рагу из свинины по-японски

378 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г нежирной свинины
200 г китайской капусты
100 г шиитаке
100 г шпината
2 стебля лука-порея
1 стручок болгарского перца
1 маленький стручок острого перца
1 морковь
200 мл мясного бульона
2 столовые ложки растительного масла
1–2 столовые ложки соевого соуса
0,5 лимона

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Капусту вымыть, крупно нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, нарезать. Шпинат вымыть. Грибы промыть, нарезать тонкими пластинками. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Свинину обжарить на сковороде в масле вместе с морковью, грибами и острым перцем, добавить капусту, лук-порей, шпинат и болгарский перец. Залить бульоном, смешанным с соевым соусом, тушить под крышкой 7–10 мин. Разложить рагу по тарелкам, украсить ломтиками лимона.

Свинина, тушенная с тыквой

328 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
450 г нежирной свинины
450 г мякоти тыквы
300 мл даси
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 столовая ложка вина мирин
1 столовая ложка саке
2–3 веточки петрушки

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Тыкву вымыть, нарезать брусочками. Зелень петрушки вымыть. Свинину жарить в масле 5–7 мин, добавить бульон, 1 столовую ложку сахара и саке, тушить под крышкой 20–25 мин. Добавить тыкву, посыпать оставшимся сахаром, влить соевый соус и вино, тушить 10–15 мин. Готовое мясо и тыкву разложить по тарелкам, полить образовавшимся при тушении соусом, украсить листиками петрушки.

К блюдам из мяса в Японии чаще всего подают гарнир из риса и ассорти из маринованных овощей. В жаркое время года можно подать к мясу легкий салат из зелени и свежие овощи.

Жареная свинина со свежими овощами

430 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г свинины
2 огурца
2 помидора
1 стручок болгарского перца
0,5 пучка зелени петрушки
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки саке
1 столовая ложка имбирного сока
1 столовая ложка сахара
2 чайные ложки семян кунжута
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками, залить маринадом, приготовленным из соевого соуса, сахара, саке и имбирного сока. Поставить на 30 мин, в холодильник. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Маринованную свинину обжарить на сковороде в разо-гретом масле, разложить по тарелкам. Рядом выложить нарезанные овощи, посолить их. Посыпать семенами кунжута и украсить веточками петрушки.

Свинина, тушенная с луком-пореем

427 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
600 г свинины
200 мл овощного бульона
100 мл соевого соуса
3 стебля лука-порея
2 столовые ложки растительного масла
2 помидора
2 огурца
молотый имбирь
перец
соль

Свинину промыть, обсушить бумажной салфеткой, натереть солью, перцем и имбирем, обжарить во всех сторон в разогретом растительном масле. Положить мясо в глубокую жаровню, влить бульон, смешанный с сое-вым соусом, и тушить под крышкой на маленьком огне 30–40 мин. Лук-порей вымыть, крупно нарезать, добавить в жаровню с мясом, тушить еще 15 мин. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Готовое мясо нарезать поперек волокон, полить образовавшимся при тушении соу-сом, украсить кружочками помидоров и огурцов.

Жареная свинина с яйцом и рисом

451 ккал, 35 мин, 1 порции.

Продукты:
150 г свинины
70 г риса
1 яйцо
2 столовые ложки бульона
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка десертного вина
1 столовая ложка консервированной кукурузы
2–3 пера зеленого лука
перец
соль

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Свинину промыть, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле. Добавить бульон, соевый соус и вино, выпустить на кусок свинины яйцо и жарить до готовности. Пере-ложить на тарелку, гарнировать рисом, украсить кукурузой и вымытыми перьями зеленого лука.

Жареная свинина с рисом и апельсинами

421 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
50 г свинины
200 г риса
2 апельсина
1,5 столовой ложки кунжутного масла
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка саке
0,5 чайной ложки сахара
0,5 пучка зеленого лука
соль

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в кунжутном масле 5–7 мин, периодически помешивая. Добавить сахар, соевый соус и саке, жарить еще 5 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Апельсины вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Зеленый лук вымыть, нарезать. Свинину, рис и апельсины разложить по тарелкам, украсить зеленым луком.

В японской кухне свинину перед жарением рекомендуется выдержать некоторое время в маринаде (в его состав могут входит саке, вино, рисовый уксус,

соевый соус, фруктовые соки, имбирный сок, различные специи).

Жареная свинина с острым перцем

444 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г свинины
4–5 стручков острого зеленого перца
2 стебля лука порея
2 яйца
1 лимон
4 столовые ложки панировочных сухарей
4 столовые ложки растительного масла
перец
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками, обсушить салфеткой, посолить и поперчить. Яйца взбить с помощью венчика. Лук-порей вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Зеленый перец вымыть. Лимон вымыть, нарезать дольками. Ломтики свинины обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле (2 столовые ложки). Лук-порей и стручки перца обжарить в оставшемся масле, выложить на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла. Свинину, лук-порей и стручки перца выложить на блюдо, украсить дольками лимона.

Отбивные из свинины с томатным соусом

451 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г свинины
2 яйца
2 помидора
1 зубчик чеснока
4 столовые ложки панировочных сухарей
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 лимон
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
перец
соль

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить. Куски свинины обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Лимон вымыть, нарезать дольками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Для приготовления томатного соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и протереть через сито. В полученное пюре добавить чеснок, имбирь и соевый соус. Отбивные разложить по тарелкам, полить томатным соусом и украсить дольками лимона.

Тушеная свинина с молодым картофелем

439 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г свинины
600 г мелкого молодого картофеля
400 мл мясного бульона
150 г стручков салатного зеленого горошка
1 стебель лука-порея
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
красный молотый перец
соль

Свинину промыть, натереть солью и нарезать кусками средней величины, обжарить на сковороде в растительном масле, переложить в жаровню. Залить мясо бульоном, смешанным с соевым соусом, тушить 15 мин. Добавить тщательно вымытый молодой картофель, тушить до готовности. Стручки горошка вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин, обдать холодной водой. Лук-порей вымыть, нарезать соломкой. Готовую свинину и картофель разложить по тарелкам, посыпать луком-пореем и красным молотым перцем, украсить стручками горошка.

Рагу из свинины и куриной печени

378 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г нежирной свинины
300 г куриной печени
100 г помидоров черри
1 луковица
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка семян кунжута
1 столовая ложка лимонного сока
1 пучок зеленого лука
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить смесью соевого соуса и лимонного сока, оставить на 15 мин. Куриную печень промыть. Помидоры и зеленый лук вымыть. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свинину жарить на сковороде в рас-тительном масле 5–7 мин, добавить лук и куриную печень, полить маринадом из-под мяса, тушить под крышкой до готовности, разложить по тарелкам. Семена кунжута обжарить на сковороде в растительном масле, смешать с молотой

паприкой, красным молотым перцем и солью, посыпать рагу приготовленной смесью. Украсить помидорами и перьями зеленого лука.

В Японии в корм для свиней добавляют бататы, из-за чего мясо приобретает приятный сладковатый привкус. Этот сорт свинины используется для приготовления традиционных блюд японской кухни.

Жареная свинина с овощами

382 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г свинины
2 помидора
2 моркови
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Свинину жарить на сковороде в растительном масле 10 мин, добавить лук, морковь и помидоры, посолить, поперчить, добавить соевый соус, жарить еще 5–7 мин, периодически помешивая. Разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Жареная свинина с салатом из редиса

342 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г свинины
200 г редиса
3 столовые ложки соевого масла
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
0,5 лимона
0,5 пучка зелени петрушки
листья зеленого салата
перец
соль

Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками, обжарить в разогретом соевом масле, посолить, поперчить. Листья салата вымыть, обсушить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками, полить лимонным соком, посолить, смешать с петрушкой. Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Жареную свинину и салат из редиса разложить по тарелкам. Полить соевым соусом, украсить листьями салата и ломтиками лимона.

Свинина с чесноком и перцем чили

385 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г нежирной свинины
150 г риса
100 мл даси
2 столовые ложки лимонного сока
2 зубчика чеснока
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки сухого белого вина
1 небольшой стручок перца чили
1 огурец
1 помидор
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
0,5 чайной ложки сахара
соль

Свинину промыть, нарезать тонкими узкими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, вином, чесноком, сахаром и 1 столовой ложкой растительного масла. Положить в полученный маринад свинину, поставить на 30 мин, в холодильник. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидор и огурец вымыть, нарезать кружочками. Маринованную свинину положить в глубокую сковороду, залить даси и тушить под крышкой до готовности. Разложить рис и мясо по тарелкам, посыпать зеленью, украсить кружочками помидора и огурца.

Свиные отбивные с ананасами и сыром

336 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г нежирной свинины
150 г консервированных ананасов
2 столовые ложки тертого сыра
2 столовые ложки растительного масла
1 помидор листья зеленого салата
зелень петрушки
перец
соль

Свинину промыть, нарезать кусками толщиной 1–1,5 см, отбить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Листья салата и зелень петрушки вымыть. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Обжаренную свинину выложить в форму для запекания, сверху положить ломтики ананасов, посыпать сыром и поставить в предварительно разогретую духовку на 5–7 мин. Готовые отбивные разложить по тарелкам, оформить листьями зеленого салата, веточками петрушки и ломтиками помидора.

Для жаренья мяса в Японии используют тяжелые сковороды с толстым дном. В такой посуде мясо прожаривается очень быстро, приобретая красивую золотисто-коричневую корочку, и при этом не пригорает.

Свинина под ананасно-имбирным соусом

347 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г свинины
150 мл ананасного сока
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка саке
1 чайная ложка крахмала
0,5 чайной ложки сахара
0,25 чайной ложки тертого маринованного имбиря
2–3 веточки петрушки
2 ломтика ананаса
соль

Свинину промыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками, обжарить на сковороде в растительном масле, выложить на блюдо, посолить. Зелень петрушки вымыть. Ананасный сок смешать с крахмалом, сахаром, саке и имбирем, вылить в сковороду, в которой жарилась свинина, довести до кипения при постоянном помешивании, снять с огня. Полить свинину приготовленным соусом, украсить веточками зелени и ломтиками ананаса.

Свинина, фаршированная грибами

352 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
600 г свинины
250 г вареных шиитаке
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки муки
1–2 чайные ложки соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 лимона
перец
соль

Свинину промыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 3–4 см, сделать в каждом надрез в виде кармана. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Грибы нарезать соломкой, обжарить вместе с луком в рас-тительном масле (1 столовая ложка), добавить соевый соус, перемешать. Нафаршировать куски свинины грибами и луком, посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить на сковороде в оставшемся масле по 3 мин, с каждой стороны. Переложить в огнеупорную форму и поставить на 10–15 мин, в предварительно разогретую духовку. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Готовую свинину разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки и кружочками лимона.

Свиная шейка, жаренная на решетке

519 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
600 г свиной шейки
2 помидора
2 огурца
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка саке
1 столовая ложка семян кунжута
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
перец
соль

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из сое-вого соуса, лимонного сока и саке, залить им мясо и поставить на 30 мин, в холодильник. По истечении указанного времени вынуть мясо из маринада и жарить на решетке над раскаленными углями по 5–7 мин, с каждой стороны, периодически сбрызгивая маринадом. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Огурцы вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Готовую свинину разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута и зеленью, украсить кружочками помидоров и ломтиками огурцов.

Запеченная свинина с овощным гарниром

365 ккал, 120 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г свинины
300 мл даси
100 мл соевого соуса
100 г редиса
2 помидора
1 дайкон
2 столовые ложки растительного масла
0,5 пучка зелени укропа и кинзы
перец
соль

Свинину промыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле со всех сторон. Переложить мясо в жаровню, залить даси, смешанным с соевым соусом, и поставить в предварительно разогретую духовку на 1,5 ч. Во время запекания периодически поливать мясо бульоном. Дайкон вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими полукружиями. Зелень укропа и кинзы вымыть. Редис вымыть, вырезать украшения в виде цветов. Готовую свинину нарезать поперек волокон, выложить на блюдо, гарнировать помидорами и дайконом. Украсить листиками

зелени и цветами из редиса.

Для того чтобы блюда из свинины были вкуснее, японцы используют различные специи и приправы. Свинина хорошо сочетается с имбирем, сладким и острым перцем, корицей, пряной зеленью.

Жареная свинина с луком и рисовой вермишелью

381 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
300 г свинины
100 г рисовой вермишели
2 луковицы
2 моркови
1 небольшой дайкон
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки соевого масла
1 столовая ложка саке
1–2 чайные ложки коричневого сахара
1–2 веточки петрушки

Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Морковь и дайкон очистить, вымыть. Отрезать от корне-плодов 2–3 кусочка длиной 5 см и вырезать из них украшения в виде цветков, остальное нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Свинину промыть, нарезать тонкими узкими полосками и залить смесью соевого соуса, сахара и саке. Оставить на 20 мин. Затем жарить на сковороде в разогретом масле на сильном огне. Добавить морковь, лук и

дайкон, жарить еще 5–7 мин, периодически помешивая. Добавить вермишель, разложить по тарелкам, украсить цветками из моркови и дайкона и листиками петрушки.

Красная фасоль (адзуки) популярна в Японии не меньше, чем рис. Из нее готовят повседневные и традиционные праздничные блюда. А поскольку японцы верят, что красный цвет отгоняет злых духов, кушанья из адзуки считаются приносящими счастье.

Свинина с сырным соусом

395 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г свинины
100 г сыра
150 мл сливок
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка сливочного масла
2 чайные ложки муки
молотый красный перец
молотая паприка
соль

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить, переложить в форму для запекания. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Муку спассеровать в сливочном масле, перец, паприку и соль, влить сливки и довести до кипения при постоянном помешивании. Добавить сыр, перемешать, залить соусом мясо и поставить в предварительно разогретую духовку на 10 мин. Готовое мясо подать к столу в форме для запекания, посыпав зеленью петрушки.

Свинина, жаренная с луком и сельдереем

381 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г свинины
2 моркови
2 луковицы
2 стебля сельдерея
1 помидор
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
0,5 лимона
перец
соль

Свинину промыть, нарезать узкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебли сельдерея вымыть, нарезать. Помидор и лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Свинину жарить на сковороде в растительном масле 5–7 мин, добавить морковь, лук и сельдерей, перемешать, полить соевым соусом, жарить до готовности. Разложить по тарелкам, посыпать зеленью, украсить кружочками помидора и лимона.

Тушеная свинина с красной фасолью и перцем

421 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г свинины
400 мл даси
300 г красной фасоли
2 стручка болгарского перца
1 маленький стручок острого зеленого перца
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки

Фасоль промыть, замочить на 5 ч в холодной воде, отварить, откинуть на сито. Свинину промыть, нарезать небольшими кубиками, обжарить на сковороде в растительном масле, переложить в кастрюлю с толстым дном, залить даси и тушить под крышкой 20–25 мин. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить на той же сковороде, что и мясо. В кастрюлю со свининой положить фасоль и обжаренные овощи, добавить соевый соус, тушить еще 10 мин. Разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Сябу-сябу

349 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
1,5 л даси
500 г говяжьей вырезки
500 г китайской капусты
200 г шиитаке
100 г стручковой фасоли
100 г стручков салатного зеленого горошка
1 пучок зеленого лука
соевый соус
кунжутный соус
красный и черный молотый перец
соль

Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками. Капусту вымыть, нарезать кусочками средней величины. Шиитаке промыть, нарезать тонкими ломтиками. Стручковую фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Стручки горошка вымыть, разрезать каждый пополам. Разложить подготовленные продукты на блюде или в отдельные мисочки. Даси налить в глубокую сковороду, поставить на зажженную спиртовку, довести до кипения. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, подать отдельно, так же, как специи. соевый и кунжутный соус. Палочками брать кусочки мяса и овощей, опускать на несколько секунд в кипящий бульон, затем макать в соус и приправлять зеленым луком, перцем и солью по вкусу.

Говяжьи отбивные с рисом и соусом терияки

351 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г говядины
150 г риса
1 небольшой дайкон
1 лимон
1 зубчик чеснока
100 мл соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1–2 столовые ложки тертого имбиря
1–2 столовые ложки саке
0,5 чайной ложки коричневого сахара
0,5 пучка зелени петрушки
соль

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, отбить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, нарезать дольками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Смешать соевый соус с чесноком, имбирем, саке и сахаром, залить им мясо и поставить на 1 ч в холодильник. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Куски мяса жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 2–3 мин, с каждой стороны, разложить по тарелкам, гарнировать рисом. Посыпать зеленью петрушки, украсить дайконом и дольками лимона.

Сукияки

358 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
600 г говяжьей вырезки
200 г отварных шиитаке
200 г китайской капусты
50 г нутряного жира
4 яйца
2 стебля лука-порея
1 баклажан
1 пучок шпината
100 мл даси
100 мл десертного вина
3 столовые ложки соевого соуса
2–3 столовые ложки сахара

Говядину промыть, нарезать тонкими полупрозрачными ломтиками. Шиитаке нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см. Баклажан очистить, вымыть, нарезать брусочками. Шпинат вымыть. Подготовленные продукты разложить на блюде. Нагреть на плитке или горелке сковороду для сукияки, растопить в ней нарезанный мелкими кусочками нутряной жир, влить соевый соус, вино, даси, добавить сахар. Довести до кипения, положить в сковороду вначале кусочки мяса, затем овощи (порядок закладки зависит от времени приготовления того или иного вида продуктов). Готовить 3–4 мин. В отдельных пиалах взбить по одному яйцу. Готовые мясо и овощи брать палочками и обмакивать во взбитые яйца.

Мясо с грибами и рисовыми колобками

379 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г свинины или телятины
250 г вешенок
150 г риса
100 мл даси
4 стручка красного болгарского перца
1 пучок зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка десертного вина
молотая паприка
соль

Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины. Болгарский перец вымыть, из 2 стручков вырезать украшения в виде цветков каллы, остальные крупно нарезать, удалив предварительно плодоножки и семена. Вешенки промыть. Зеленый лук вымыть, крупно нарезать (несколько перьев оставить для украшения). Свинину жарить на сковороде в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, добавить грибы, влить даси и тушить, пока жидкость не испарится. Добавить зеленый лук и болгарский перец, посолить,

перемешать и жарить еще 3–4 мин. Рис промыть, отварить, откинуть на сито, добавить уксус и вино, перемешать, сформовать колобки и посыпать их паприкой. Готовое мясо и рисовые колобки разложить по тарелкам, украсить цветками из перца и перьями зеленого лука.

Японские блюда из мяса, приготавливаемые на обеденном столе, очень вкусны, поскольку продукты проходят тепловую обработку непосредственно перед употреблением. К тому же приготовление, например, сукияки – прекрасный повод собраться за столом всей семьей.

Куриная печень, жаренная с имбирным соком

325 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г куриной печени
150 мл куриного бульона
2 помидора
2 огурца
0,5 пучка зеленого лука
2 столовые ложки растительного масла
1,5–2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка имбирного сока
1 столовая ложка саке
1 чайная ложка тертого маринованного имбиря
1 чайная ложка сахара

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Печень обжарить на сковороде в растительном масле, добавить имбирный сок, соевый соус, саке и сахар, перемешать, тушить, не накрывая крышкой, пока не испарится жидкость. Добавить тертый имбирь, перемешать, жарить еще 1–2 мин, на сильном огне. Разложить по тарелкам, посыпать зеленым луком, оформить кружочками огурцов и помидоров.

Куриные потроха, жаренные над углями

317 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
250 г куриной печени
250 г куриных желудков
500 г куриных потрохов
4 столовые ложки соевого соуса
4 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка сахара
0,5 пучка зелени петрушки
молотая паприка
соль

Куриную печень промыть. Куриные желудки промыть и варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Соевый соус смешать с вином и сахаром, довести до кипения, охладить. Печень и желудки нанизать вперемежку на шампуры и жарить над раскаленными углями 7–10 мин, периодически поливая приготовленным соусом. Снять готовые потроха с шампуров, разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и паприкой.

Жареная курица с омлетом и зеленым горошком

169 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г мяса курицы
400 г свежего или замороженного зеленого горошка
2 яйца
1 помидор
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки саке
2 столовые ложки сливок
1,5 столовой ложки соевого соуса
1,5 столовой ложки даси
0,5 чайной ложки сахара
соль

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Жарить на сковороде в растительном масле (2 столовые ложки) 3–4 мин, добавить соевый соус, саке, даси и сахар. Готовить, помешивая, на сильном огне 6–7 мин, чтобы жидкость испарилась, а мясо приобрело золотисто-коричневый цвет. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Яйца взбить со сливками и небольшим количеством соли, приготовить на оставшемся масле омлет и нарезать его тонкими полосками. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Курицу, омлет и горошек разложить по тарелкам, украсить кружочками помидора.

Шашлычки из куриных сердец

189 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриных сердец
100 г маринованных кукурузных початков
50 г редиса
1 огурец
1 стручок красного болгарского перца
1 лимон
4 помидора черри
2–3 веточки петрушки
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина

Куриные сердца промыть, залить смесью соевого соуса и вина, оставить на 15 мин, для маринования. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Огурец вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Помидоры и зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать полукружиями. Куриные сердца нанизать на деревянные шпажки, жарить на сковороде в растительном масле 10–15 мин, периодически

переворачивая и сбрызгивая маринадом. Разложить шашлычки по тарелкам, оформить овощами, лимоном и зеленью.

Японские блюда из субпродуктов хорошо сочетаются с гарниром из отварного риса и свежих или приготовленных на пару овощей.

Жареная курица с кунжутом и шпинатом

155 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г куриного филе
300 г шпината
70 мл соевого соуса
50 мл саке
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки кукурузного крахмала
2 столовые ложки сливочного масла
1 столовая ложка семян кунжута
1 лимон
1 зубчик чеснока
1 чайная ложка тертого имбиря
молотый зеленый перец
соль

Куриное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить, смешать с соевым соусом, саке и имбирем, залить полученным маринадом курицу и оставить на 30 мин. Смешать кукурузный крахмал, муку и перец, запанировать кусочки маринованной курицы, жарить на сковороде в разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Выложить кусочки курицы на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Шпинат вымыть, крупно нарезать, тушить на сковороде в сливочном масле 3–4 мин, посолить. Лимон вымыть, нарезать дольками. Кусочки курицы и шпинат разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута, украсить дольками лимона.

Фрикадельки из куриного фарша

165 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г мяса курицы
1 луковица
1 помидор
1 огурец
50 мл даси
50 мл десертного вина
50 мл соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка мисо
1 чайная ложка крахмала
0,5 пучка зелени петрушки и кинзы

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить лук, мисо и крахмал. Перемешать, сформовать из фарша фрикадельки и обжарить их в растительном масле. Смешать даси с десертным вином и соевым соусом, довести до кипения, влить в сковороду с фрикадельками и готовить 4–5 мин. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Готовые фрикадельки разложить по тарелкам, посыпать зеленью, украсить кружочками помидора и огурца.

Куриные грудки с лимонным соком и горчицей

151 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриных грудок (филе с кожей)
2 столовые ложки саке
1 лимон
0,5 пучка зелени петрушки
лимонный сок
горчица
соль

Куриные грудки промыть, обсушить салфеткой, посолить, сбрызнуть саке и готовить в пароварке 15–20 мин. Лимон вымыть, нарезать фигурными ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Готовые куриные грудки нарезать наискосок ломтиками, разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона. Отдельно подать лимонный сок и горчицу.

Куриные крылышки, жаренные по-японски

281 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриных крылышек
50 г маринованной моркови
50 г маринованной соевой спаржи
1 помидор
1 стручок болгарского перца
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки десертного вина
2 столовые ложки растительного масла
0,25 чайной ложки молотого имбиря
2–3 пера зеленого лука

Куриные крылышки промыть, залить смесью вина, сое-вого соуса и имбиря, оставить на 15–20 мин, для маринования. Маринованную морковь нарезать соломкой, спаржу – небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Зеленый лук вымыть. Помидор вымыть, разрезать пополам по зигзагообразной линии. Маринованные куриные крылышки обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, полить маринадом, довести до кипения и снять с огня. Разложить по тарелкам, украсить половинками помидора, перьями зеленого лука, морковью,

болгарским перцем и спаржей.

Соевый соус и сахар, добавляемые в маринад для куриного мяса, не только делают его более вкусным, но и позволяют получить при жаренье красивую золотисто-коричневую корочку.

Куриные фрикадельки с грибами и репой

168 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г мяса курицы
400 мл даси
4 репы
1 пучок шпината
1–2 сушеных древесных гриба
1 яйцо
1 столовая ложка вина мирин
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка кукурузного крахмала
1 столовая ложка сахара
1 чайная ложка тертого свежего или маринованного имбиря
соль

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку. Грибы промыть, замочить на 20 мин, в холодной воде, затем мелко нарезать и смешать с куриным фаршем. Добавить яйцо, крахмал и имбирь, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки. Репу очистить, вымыть, нарезать брусочками. Шпинат вымыть. Смешать даси с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, положить фрикадельки и варить на маленьком огне под крышкой 5–7 мин. Добавить репу и тушить под крышкой до готовности. За 1–2 мин, до готовности добавить шпинат и соль.

Жареное куриное филе с рисом

312 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриного филе
150 г риса
2 моркови
2 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки сахара
2 чайные ложки саке
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 лимона
молотый красный перец
молотая паприка
соль

Куриное филе промыть, нарезать маленькими кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Куриное филе и морковь жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить соевый соус, саке и сахар, перемешать, готовить на сильном огне до тех пор, пока жидкость не выкипит. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Готовую курицу разложить по тарелкам, гарнировать рисом, посыпать перцем и паприкой. Украсить блюдо веточками петрушки и кружочками лимона, подать к столу.

Тушеная курица с овощами и карри

331 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
600 г куриных окорочков
200 г риса
100 г маринованных корнишонов
100 г мелких маринованных помидоров
2 луковицы
2 клубня картофеля
1 морковь
1 зубчик чеснока
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки карри
0,5 пучка зелени петрушки
соль

Куриные окорочка промыть, срезать мясо, нарезать его небольшими кусочками. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить чеснок, жарить 1 мин, затем добавить мясо и жарить по образования золотистой корочки. Добавить морковь, картофель, лук и карри, посолить, жарить 2–3 мин. Залить горячей кипяченой водой так, чтобы она слегка покрывала продукты, тушить на маленьком огне под крышкой до готовности. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Разложить рис по тарелкам, сверху положить тушеную курицу с овощами, посыпать зеленью петрушки. Украсить маринованными корнишонами и помидорами.

Курица, жаренная с картофелем и шампиньонами

183 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
300 г белого мяса курицы
4 клубня картофеля
300 г шампиньонов
100 г помидоров черри
1 стручок болгарского перца
1 красная луковица
0,5 пучка зелени петрушки
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка крахмала

Мясо курицы промыть, нарезать кусочками средней величины, сбрызнуть смесью лимонного сока и вина, оставить на 15–20 мин. Шампиньоны промыть, крупно нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать. Лук очистить, вымыть, снять 2 верх-ние чешуи, вырезать из них украшения в виде цветов,

остальную луковицу нарезать кольцами. Зелень петрушки и помидоры вымыть. Кусочки курицы обвалять в крахмале, обжарить на сковороде в растительном масле, переложить на тарелку. В той же сковороде жарить картофель и грибы 15 мин, добавить лук, жарить еще 5 мин. Полить сое-вым соусом, перемешать. Курицу, картофель и грибы разложить по тарелкам, украсить болгарским перцем, цветками из лука, помидорами и зеленью петрушки.

Украшения для блюд японской кухни можно вырезать обычным ножом, но лучше использовать для этого специальные приспособления.

Курица, тушенная с грибами и луком

314 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
350 г куриного филе
200 г шиитаке
200 г риса
4 яйца
1 луковица
4 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки вина мирин
1 столовая ложка сахара
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
соль

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Шиитаке промыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. В глубокой сковороде смешать соевый соус, сахар и мирин, добавить 100 мл воды, довести до кипения и положить в соус мясо и грибы. Тушить под крышкой 5–7 мин, затем добавить лук и тушить еще 5 мин. Яйца слегка взбить, вылить в сковороду с курицей и грибами, готовить на маленьком огне под крышкой 2–3 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, разложить по тарелкам, сверху выложить тушеную курицу. Посыпать зеленым луком, петрушкой и укропом.

Куриные окорочка с пряностями и йогуртом

320 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
4 куриных окорочка
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 помидор
400 мл несладкого йогурта
200 мл куриного бульона
250 г риса
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка тертого имбиря
1 столовая ложка карри
1 чайная ложка тмина
0,5 пучка зелени укропа и петрушки
красный молотый перец
соль

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Куриные окорочка вымыть, натереть чесноком, перцем и солью. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Куриные окорочка жарить на сковороде в растительном масле 5–7 мин, периодически переворачивая. Добавить лук, помидор, имбирь, карри и тмин, жарить 2–3 мин, влить подогретый бульон и добавить половину йогурта. Тушить до готовности, периодически добавляя йогурт. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, разложить по тарелкам. Сверху выложить окорочка, полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Отварная курица с креветками и овощами

161 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г мяса курицы
300 г очищенных креветок
300 г китайской капусты
100 г шпината
2 стебля лука-порея
1 пластина сушеной морской капусты
3 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки лимонного сока

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук-порей, китайскую капусту и шпинат вымыть, крупно нарезать. Пластину морской капусты вымыть, положить в глубокую сковороду, залить 800 мл воды и поставить на средний огонь. Когда вода закипит, вынуть морскую капусту и положить в бульон куриное мясо. Варить 5 мин, добавить креветки, через 2–3 мин, положить капусту, лук-порей и шпинат, варить до готовно-сти. Для приготовления соуса смешать лимонный сок и сое-вый соус. Готовую курицу и овощи подать к столу в сковороде, отдельно подать соус.

Жареная курица с кешью

219 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г белого мяса курицы
100 г кешью
2 стручка болгарского перца
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка светлого соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка кунжутного масла
молотый имбирь

Мясо курицы промыть, нарезать тонкими узкими кусочками, замариновать на 15 мин, в смеси соевого соуса, десертного вина и имбиря. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зеленый лук вымыть, нарезать. Кешью обжарить на сковороде без добавления масла. Маринованное мясо жарить на сковороде в кунжутном масле 7–10 мин, добавить орехи, влить маринад, перемешать, довести до кипения, снять с огня и разложить по тарелкам. Украсить болгарским перцем и посыпать зеленым луком.

Сочетание мяса и курицы с рыбой и морепродуктами, которое не редкость в японской кухне,

можно встретить и в национальных кухнях других стран, прежде всего азиатских.

Отварная курица с рисом и зеленой фасолью

310 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г мяса курицы
300 мл даси
150 г бурого риса
150 г стручковой фасоли
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 чайная ложка сахара
0,5 пучка зеленого лука
соль

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Даси довести до кипения, добавить соевый соус и сахар, положить кусочки курицы и варить до готовности. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см, обжарить на сковороде в кунжутном масле, посолить, добавить рис, перемешать. Разложить фасоль и рис по тарелкам, сверху положить кусочки курицы, полить бульоном и посыпать зеленым луком.

Курица с пюре из шпината и щавеля

149 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
400 г мяса курицы
400 г шпината
100 щавеля
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка крахмала
0,5 лимона
2–3 веточки петрушки
соль

Мясо курицы промыть, нарезать брусочками, обвалять в крахмале и обжарить на сковороде в растительном масле. Шпинат и щавель вымыть, крупно нарезать, тушить в сливочном масле под крышкой 3–4 мин, протереть через сито, посолить. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Курицу и пюре разложить по тарелкам, украсить кружочками лимона и листиками петрушки.

Курица с тофу и имбирем

268 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г отварного мяса курицы
400 г тофу
2 яйца
3 столовые ложки муки
2–3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки семян кунжута
1 столовая ложка тертого имбиря

0,5 пучка зеленого лука молотая паприка соевый соус ясо курицы и тофу нарезать небольшими кубиками, обвалять в смеси семян кунжута и паприки, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в муке и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Курицу и тофу разложить по тарелкам, посыпать зеленым луком и имбирем. Подать с соевым соусом.

> В Японии употребляют в пищу очищенный рис, что раньше нередко приводило к нарушению обмена веществ и связанным с этим заболеваниям. Между тем нешлифованный бурый рис гораздо полезнее, ведь в его оболочке содержится витамин B1.

Отбивные из курицы с бурым рисом и шиитаке

228 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
500 г белого куриного мяса
200 г мелких шиитаке
100 г бурого риса
100 г помидоров черри
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки крахмала
1 чайная ложка соевого соуса
1 яйцо
0,5 лимона
0,5 пучка зелени петрушки
перец
соль

Лимон вымыть, срезать цедру, нарезать мякоть полукружиями, а цедру измельчить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать лимонной цедрой. Обмакнуть куски курицы во взбитое яйцо, обвалять в крахмале и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле (1,5 столовой ложки). Шиитаке вымыть, обжарить в оставшемся масле, добавить соевый соус, перемешать. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, слегка охладить и сформовать колобки. Зелень петрушки и помидоры вымыть. Готовые куриные отбивные и рисовые колобки разложить по тарелкам, украсить помидорами, лимоном и зеленью петрушки.

Жареная курица с соусом из имбиря и лука-батуна

362 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
Тушка курицы
100 г сливочного масла
100 мл даси
3 зубчика чеснока
30 г свежего имбиря
0,5 пучка лука-батуна
2 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки кунжутного масла
1 лайм
5 г адзи-но-мото
красный молотый перец
соль

Тушку курицы разрезать на 4 части, промыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить в ступке. Куски курицы натереть солью, красным перцем и толченым чесноком, обжарить на сковороде в разо-гретом сливочном масле. Лук вымыть, мелко нарезать. Корень имбиря вымыть, натереть на терке. Лайм вымыть, нарезать дольками. Для приготовления соуса смешать даси, кунжутное масло, соевый соус, саке, адзи-но-мото, лук и имбирь. Готовую курицу разложить по тарелкам, полить соусом и украсить дольками лайма.

Хрустящая курица с томатным соусом

371 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
Тушка курицы
2 яйца
5 зубчиков чеснока
100 мл растительного масла
3 столовые ложки даси
2 столовые ложки томатного соуса
1–2 чайные ложки крахмала
1 чайная ложка рисового уксуса
1 чайная ложка сахара
соль

Тушку курицы промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и отбить с помощью специального молоточка. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Яйца взбить венчиком до образования пены, добавить крахмал, посолить, перемешать. Кусочки курицы обмакнуть в полученную смесь, обжарить на сковороде в разо-гретом растительном масле и выложить на плоскую тарелку. В том же масле спассеровать чеснок, добавить томатный соус, даси, сахар и уксус, довести до кипения и варить на маленьком огне 2–3 мин. Полить курицу приготовленным соусом и подать к столу.

Куриные крылышки, жаренные на решетке

209 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
700 г куриных крылышек
4 столовые ложки соевого соуса
4 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка сахара
1 столовая ложка растительного масла
0,5 лимона
0,5 пучка зелени кинзы
маринованный имбирь
соль

Куриные крылышки промыть, посолить. Соевый соус смешать с вином и сахаром, довести до кипения, снять с огня. Обмакнуть куриные крылышки в приготовленный соус, выложить на смазанную растительным маслом решетку и жарить над углями до готовности, периодически поливая оставшимся соусом. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть. Маринованный имбирь нарезать тонкими ломтиками. Готовые крылышки выложить на блюдо, украсить веточками кинзы, кружочками лимона и ломтиками имбиря.

> Японские блюда из курицы хороши не только в горячем, но и в холодном виде. В последнем случае в качестве гарнира лучше подать салат из свежих овощей.

Куриные грудки, жаренные в духовке

170 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г куриных грудок
1 дайкон
1 стебель лука-порея
2 столовые ложки саке
1 столовая ложка кунжутного масла
соль

Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке. посолить. Лук-порей вымыть, часть стебля нарезать кольцами, остальной измельчить. Куриные грудки промыть, нарезать крупными кусками, натереть солью, сбрызнуть саке, посыпать измельченным пореем и оставить на 15 мин. По истечении указанного времени нанизать куски курицы на деревянные шпажки, смазать кунжутным маслом и жарить в сильно разогретой духовке 12–15 мин. Подать к столу на шпажках, украсить тертым дайконом и кольцами лука-порея.

Якитори из курицы и печени

183 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г мяса курицы
200 г куриной печени
100 мл соевого соуса
2 столовые ложки вина мирин
2 столовые ложки сахара
зелень укропа и кинзы
перец

Куриное мясо и печень промыть, нарезать небольшими кусочками, нанизать на деревянные шпажки. Зелень укропа и кинзы вымыть. Соевый соус смешать с вином и сахаром, довести до кипения, варить 4–5 мин, на маленьком огне, охладить. Полить шашлычки приготовленным соусом, жарить в сильно разогретой духовке до готовности, периодически поливая соусом. Выложить на блюдо, поперчить, украсить веточками петрушки и кинзы.

Жареная курица с ростками бобов

159 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г мяса курицы
150 г замороженных ростков бобов
1 дайкон
1 лимон
1 стручок болгарского перца
1 маленький стручок острого зеленого перца
100 мл соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
соль

Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками квадратной формы. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, жарить на сковороде в растительном масле 10 мин, добавить ростки бобов, жарить до готовности. Лимон вымыть, разрезать пополам. Одну половинку нарезать фигурными ломтиками, вторую очистить от кожуры и пленок, мелко нарезать. Дайкон очистить, вымыть, натереть на терке. Для приготовления соуса смешать дайкон и измельченный лимон, залить соевым соусом, перемешать. Готовую курицу разложить по тарелкам, отдельно подать соус.

> Если дайкон слегка подвял, можно положить его на 30 мин, в холодную кипяченую воду. Также можно поступить с другими корнеплодами, огурцами и зеленью.

Рулеты из курицы с луком-пореем

161 ккал, 35 мин, 3 порции.

Продукты:
600 г белого мяса курицы
100 мл куриного бульона
1 огурец
1 помидор
1 стебель лука-порея
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соевого соуса
1,5 столовой ложки сахара
1 столовая ложка саке
1 чайная ложка семян кунжута
молотый зеленый перец

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить, посыпать зеленым перцем. Лук-порей вымыть, нарезать кусочками. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Для соуса смешать бульон с саке, соевым соусом и сахаром. На ломтики мяса положить кусочки лука, свернуть в виде рулета, скрепить деревянными зубочистками. Жарить на сковороде в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки, добавить приготовленный соус, тушить на маленьком огне 3–5 мин. Готовые рулеты выложить на блюдо, предварительно вынув зубочистки, посыпать семенами кунжута. Украсить кружочками помидора и огурца.

Жаркое из копченой курицы с грибами и маринованным перцем

321 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г копченой куриной грудки
300 г шампиньонов
150 г маринованного болгарского перца
150 г пекинской капусты
1 морковь
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовые ложки соевого соуса
молотый имбирь

Куриное мясо нарезать небольшими ломтиками. Пекинскую капусту вымыть, нарезать. Шампиньоны вымыть, крупно нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Маринованный перец нарезать полосками. Шампиньоны и морковь обжарить на сковороде в растительном масле, добавить соевый соус и имбирь, тушить 5 мин, на маленьком огне. Добавить копченую курицу, маринованный перец и капусту. Перемешать, готовить еще 1–2 мин. Разложить по тарелкам и подать к столу в горячем или холодном виде.

Ростки бобовых часто используются в японской

кухне. Их можно купить в замороженном или консервированном виде, а можно получить в домашних условиях, разложив промытые бобы или фасоль на влажной салфетке в темном прохладном месте. Появившиеся ростки нужно тщательно промыть холодной водой.

Курица в пиалах

345 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
400 г куриного филе
100 г консервированной морской капусты
200 г риса
2 столовые ложки апельсинового сока
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка саке
1 столовая ложка муки
1 столовая ложка семян кунжута
соль

Куриное филе промыть, обсушить, полить саке и апельсиновым соком, оставить на 15 мин, для маринования. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, смешать с солью. Маринованное куриное филе обвалять в муке, обжарить в разогретом растительном масле, нарезать небольшими кусочками. Рис и кусочки курицы разложить по пиалам, посыпать смесью кунжута и соли, украсить морской капустой.

Тушеная курица со спаржей

201 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
450 г мяса курицы
100 мл куриного бульона
200 г спаржи
1 пучок зеленого лука
1 лимон
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки соуса терияки
соль

Мясо промыть, нарезать полосками. Жарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки. Влить бульон и соус, тушить до готовности. Спаржу вымыть, отварить в подсоленной воде. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, нарезать дольками. Мясо и спаржу разложить по тарелкам, полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленым луком, украсить дольками лимона.

Курица с лапшой и яйцом

306 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г мяса курицы
200 г лапши
500 мл даси
2 сушеных древесных гриба
4 яйца
3 столовые ложки светлого соевого соуса
2 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка сахара
0,5 пучка зеленого лука

Грибы промыть, залить 100 мл холодной кипяченой воды, оставить на 20 мин, затем воду слить и смешать с даси, довести до кипения и добавить вино, соевый соус и сахар. Грибы нарезать полосками. Мясо промыть и нарезать кубиками. Положить грибы и куриное мясо в кипящий бульон, варить до готовности на маленьком огне под крышкой, затем положить лапшу, перемешать и варить еще 2 мин. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Зеленый лук вымыть, нарезать кусочками длиной 5–6 см. Курицу с лапшой разложить по тарелкам, украсить зеленым луком и дольками яиц.

Запеканка из курицы, шпината и гречневой лапши

364 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:
200 г отварного мяса курицы
200 г отварной лапши соба
200 г шпината
70 мл бульона
1 луковица
3 яйца
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка сливочного масла
соевый соус
соль

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Шпинат вымыть, припустить в небольшом количестве воды. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее слоями лапшу, лук, мясо и шпинат. Залить яйцами, взбитыми с солью и бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 мин. Подать к столу в форме для запекания, отдельно подать соевый соус.

> В японской кухне для тушения птицы, как и для приготовления супов, часто используют бульон даси. Для улучшения вкуса в него добавляют вино, саке и соевый соус.

Отварная курица с кислым соусом

189 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
Тушка курицы
1 л даси
250 г риса
250 мл натурального несладкого йогурта
1 лимон
0,5 пучка зелени петрушки
молотая паприка
красный молотый перец
соль

Курицу промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить даси и варить до готовности. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать йогурт с лимонным соком и зеленью петрушки. Рис и отварную курицу разложить по тарелкам, посыпать перцем и паприкой, украсить кружочками лимона. Отдельно подать приготовленный соус.

Курица с лапшой и чесночной приправой

277 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г филе курицы
200 г рисовой лапши
2 зубчика чеснока
2 столовые ложки растительного масла
4 столовые ложки соевого соуса
0,5 пучка зелени петрушки
1 веточка тимьяна
1 веточка зеленого базилика
перец
соль

Куриное филе промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле. Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито. Зелень петрушки, базилика и тимьяна вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить в блендере вместе с зеленью, добавить соевый соус, перемешать. Курицу и лапшу разложить по тарелкам, отдельно подать чесночную приправу.

Тушеная курица со сливами

158 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
300 г мяса курицы
300 г сливы
100 мл бульона
2 столовые ложки растительного масла
1 луковица
2–3 веточки петрушки
1 чайная ложка сахара
соль

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сливы вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть. Мясо и лук жарить на сковороде в растительном масле 5–7 мин, посолить, посыпать сахаром, добавить половинки слив и бульон, тушить под крышкой до готовности. Разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

> Нежное мясо птицы готовится достаточно быстро, к тому же в японской кухне принято нарезать его небольшими кусочками. Более крупные куски курицы или утки следует стараться жарить так, чтобы внутри они оставались сочными.

Рагу из птицы с яблоком и рисом

264 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г мяса курицы
200 г мяса утки
200 г риса
200 г мелкой моркови
200 мл бульона
2 луковицы
1 большое кислое яблоко
2 столовые ложки тертого сыра
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка карри
2–3 веточки петрушки
перец
соль

Мясо курицы и утки промыть, нарезать кусочками средней величины, посолить, поперчить, посыпать карри. Морковь очистить, вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Морковь, лук и курицу обжарить на сковороде в растительном масле, положить в сковороду дольки яблока, влить бульон и тушить под крышкой до готовности.

Зелень петрушки вымыть. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Положить рис в центр тарелок, посыпать сыром. Вокруг выложить рагу, украсить листиками петрушки.

Тушеная курица с соевыми бобами

379 ккал, 60 мин, 3 порции.

Продукты:
250 г мяса курицы
200 г соевых бобов
50 мл соевого соуса
50 мл десертного вина
1 столовая ложка коричневого сахара
10 г маринованного корня имбиря
0,5 лимона

Бобы промыть, замочить в холодной воде на 3 ч, затем варить до полуготовности, откинуть на сито. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю вместе с бобами, влить 500 мл теплой кипяченой воды, тушить на маленьком огне 40 мин, периодически снимая пену. Добавить соевый соус, вино и сахар, перемешать, тушить до готовности.

Лимон вымыть. Имбирь нарезать тонкими полосками, лимон – дольками. Выложить курицу с бобами на тарелку, украсить полосками имбиря и дольками лимона.

Тушеная курица с рисом

371 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г куриного филе
150 г риса
50 мл сладкого рисового вина
50 мл соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла
1 чайная ложка семян кунжута
1 чайная ложка лимонного сока

Куриное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и жарить на сковороде в кунжутном масле 5 мин. Добавить соевый соус, тушить на маленьком огне до готовности.

Рис промыть, залить холодной водой так, чтобы она на 2 см покрывала его, оставить на 10 мин. Затем поставить кастрюлю с рисом на огонь, добавить рисовое вино и варить на маленьком огне до готовности.

Курицу и рис разложить по тарелкам, полить соусом, образовавшимся при тушении курицы, посыпать блюдо семенами кунжута.

Жареная курица с лапшой соба

383 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г филе курицы
150 г лапши соба
70 мл соевого соуса
2 столовые ложки растительного масла
1 огурец
1 стебель сельдерея
1 столовая ложка саке
перец
молотый имбирь

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть саке, жарить на масле на сильном огне до готовности, постоянно помешивая. В конце добавить перец, имбирь и 20 мл соевого соуса.

Лапшу отварить, откинуть на сито. Огурец и стебель сельдерея вымыть, огурец нарезать наискосок кружочками, сельдерей – тонкими полосками.

Курицу и лапшу выложить на тарелку, украсить кружочками огурца и полосками сельдерея. Отдельно подать оставшийся соевый соус.

> В японской кулинарии куриное мясо используется для приготовления супов и вторых блюд. Большой популярностью пользуются блюда из жареной курицы с лапшой или овощами, а также якитори – шашлычки, приготовленные на открытом огне.

Курица терияки с рисовой лапшой

319 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе курицы
100 г рисовой лапши
50 г пекинской капусты
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
1–2 веточки петрушки
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка сладкого рисового вина
1 чайная ложка коричневого сахара
2 чайные ложки лимонного сока
2 чайные ложки кунжутного масла
0,25 чайной ложки молотого имбиря

Филе курицы промыть, нарезать тонкими полосками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть.

Для приготовления соуса терияки смешать соевый соус, рисовое вино, коричневый сахар, лимонный сок, кунжутное масло, чеснок и имбирь. Полученную смесь подогреть в глубокой

сковороде, выложить филе курицы и тушить, помешивая, 10 мин. За 1 мин, до готовности добавить болгарский перец и пекинскую капусту.

Рисовую лапшу положить в кипящую воду, варить 2 мин, откинуть на сито и промыть холодной кипяченой водой.

Выложить лапшу в центр тарелки, вокруг положить курицу терияки. Украсить блюдо листиками петрушки.

Десерты

Своеобразие японской кухни более всего, пожалуй, выражается в сладких блюдах и десертах. Многие из них настолько необычны, что европейцам трудно не только оценить их вкус, но даже решиться попробовать. Это касается прежде всего десертов, приготовленных по традиционным рецептам, например засахаренных креветок или сембеи – рисового печенья с начинкой из орехов, рыбы и морской капусты. Множество японских сладостей готовится на основе красной фасоли адзуки. Из нее делают десертные супы, пасты, мороженое, ею же начиняют сладкие рисовые лепешки манджу.

Наряду с такими экзотическими кушаньями, в японской кухне много десертов из фруктов: яблок, груш, хурмы, сливы. Очень вкусны фрукты в карамели, сахарном сиропе, а также желе. Последнее в Японии готовят с использованием агар-агара – растительного желатина, получаемого из красных и бурых водорослей.

Традиционные японские блюда дополняют десерты, заимствованные из китайской и европейской кухни – кондитерские изделия, которые в Японии чаще всего делают с начинкой из фруктов и ягод.

Сладкий рис с фруктами

361 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
200 г риса
2 груши
1 яблоко
2 столовые ложки лимонного сока
2 столовые ложки меда
2 столовые ложки десертного вина
30 г кешью
30 г клюквы

Груши, яблоко и клюкву вымыть. Груши и яблоко нарезать красивыми ломтиками, предварительно удалив сердцевину, и сбрызнуть лимонным соком. Рис промыть, отварить, добавить мед и десертное вино, перемешать, охладить. Разложить рис и ломтики фруктов по креманкам, украсить десерт кешью и клюквой.

К японским десертам подают зеленый чай, который

позволяет в полной мере насладиться их вкусом. Независимо от сорта зеленый чай заваривают мягкой водой и пьют без добавления сахара.

Орехи в меду

629 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г очищенных грецких орехов
3 столовые ложки меда
1 столовая ложка сахарной пудры
1–2 чайные ложки кукурузного масла
молотая корица

Орехи залить кипятком, оставить на 3–4 мин, затем воду слить, орехи подсушить. Жарить на сковороде в кукурузном масле 5–7 мин, добавить подогретый мед, перемешать. Выложить орехи на тарелку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с молотой корицей.

Засахаренные орехи – одно из самых любимых в Японии лакомств. Их подают к чаю сразу после приготовления. Орехи (грецкие, миндаль, кешью) добавляют в десерты из свежих или консервированных фруктов, а также в различные кондитерские изделия.

Сладкие фасолевые шарики

478 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г красной фасоли
3 яичных белка
100 г кукурузной муки
120 г сахара или сахарной пудры
100 мл кунжутного масла

Фасоль промыть, замочить на 6–8 ч в холодной воде, затем отварить, охладить и измельчить в блендере. Яичные белки взбить в густую пену, добавить кукурузную муку и перемешать. Из фасолевого пюре сформовать небольшие шарики, обмакнуть их во взбитые белки и обжарить на сковороде в раскаленном масле. Выложить на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла. Слегка охлажденные шарики выложить на тарелку, посыпать сахаром или сахарной пудрой.

Десерт из батата и каштанов

516 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г батата
200 г консервированных каштанов в сиропе
100 г сахара
2 столовые ложки десертного вина
1 столовая ложка меда

Батат очистить, вымыть, отварить, слить воду. Каштаны вынуть из сиропа, мелко нарезать. Батат измельчить в блендере, добавить в полученное пюре вино, сахар и 100 мл сиропа из-под каштанов. Варить, помешивая, на маленьком огне 5–7 мин. Добавить мед и каштаны, перемешать, разложить по тарелкам.

> Сироп для японских фруктовых десертов можно приготовить не только с сахаром, но и с медом. Для улучшения вкуса можно добавить корицу или небольшое количество имбиря.

Фрукты в сиропе

142 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
2 яблока
2 минолы
2 груши
1 лимон
100 мл десертного вина
100 г сахара
50 г физалиса

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Минолы вымыть, нарезать дольками. Вино смешать с равным количеством воды, добавить сахар, довести до кипения. Положить в сироп фрукты и варить 2–3 мин, на маленьком огне. Фрукты охладить, разложить по креманкам, залить сиропом, украсить физалисом.

Засахаренная цветная капуста

185 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг цветной капусты
250 г сахара
250 мл воды
2 столовые ложки лимонного сока
2 столовые ложки десертного вина

Капусту вымыть, разделить на соцветия, залить холодной водой на 2 ч. Затем воду слить, капусту бланшировать в кипящей воде с добавлением лимонного сока 4–5 мин, откинуть на сито. Сахар смешать с водой, довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до загустения. Добавить вино. Капусту разложить по тарелкам, залить горячим сиропом, охладить и подать к столу.

Десерт из персиков

190 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
350 г персиков
2 яичных белка
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки кукурузного масла
1 столовая ложка муки
1 столовая ложка сахарной пудры
1 чайная ложка семян кунжута

Персики вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать крупными дольками. Белки взбить в пену, добавить муку и 1 столовую ложку холодной воды, тщательно перемешать. Дольки персиков обмакнуть в приготовленный кляр и обжарить на сковороде в разогретом кукурузном масле (1 столовая ложка). Оставшееся масло смешать с сахаром и подогревать, помешивая, до полного растворения сахара. В полученную массу выложить обжаренные персики, перемешать. Десерт охладить, разложить по тарелкам, посыпать сахарной пудрой и семенами кунжута.

Десерт из персиков с вишней и миндалем

288 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг персиков
200 г сахара
150 г вишни
100 г сахарной пудры
1 столовая ложка рубленого миндаля
0,5 чайной ложки молотой корицы

Персики вымыть, снять кожицу, разделить на половинки, удалить косточки и нарезать дольками. Обвалять в сахарной пудре и варить на водяной бане в течение 10–12 мин.

Сахар залить 150 мл горячей воды, перемешать и варить сироп на маленьком огне до загустения. Добавить корицу и персики, довести до кипения, периодически помешивая деревянной лопаточкой. Вынуть дольки персиков из сиропа, выложить на блюдо. Вишню вымыть, удалить косточки, обсушить. Выложить вишню на дольки персиков, полить сиропом и посыпать миндалем.

> До тех пор, пока производство сахара в Японии не было развито, в качестве десерта было принято подавать свежие, вяленые или сушеные фрукты.

Мандарины в сиропе

178 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг мандаринов
400 г сахара
1 столовая ложка саке
4 кумквата

Мандарины вымыть, обсушить, сделать на каждом несколько надрезов, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она слегка покрывала воды. Добавить саке, довести до кипения и варить на маленьком огне 10–12 мин. Мандарины вынуть, выложить на блюдо. Смешать 150 мл отвара с сахаром, кипятить на маленьком огне до загустения. Положить в сироп мандарины, варить 5–8 мин, откинуть на сито, охладить. Кумкваты вымыть, вырезать из них украшения в виде цветов. Ман-дарины разложить по тарелкам, украсить цветками из кумкватов.

Хрустящие ломтики ананаса

191 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
1 ананас
150 мл растительного масла
200 г пшеничной муки
100 мл молока
1 яйцо
2 столовые ложки сахарной пудры
1 столовая ложка сахара

Ананас вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Смешать просеянную муку, яйцо, сахар и молоко, замесить жидкое тесто. Ломтики ананаса обмакнуть в тесто, жарить на сковороде в разогретом масле до образования золотистой хрустящей корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла, затем переложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Подать к столу в теплом виде.

Апельсиновые дольки в кляре

201 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг апельсинов
150 мл растительного масла
100 г пшеничной муки
100 мл воды
100 г сахарной пудры
3 яичных белка

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки. Смешать просеянную муку, воду и взбитые яичные белки, замесить тесто. Дольки апельсинов обмакнуть в приготовленный кляр и жарить на сковороде в сильно разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла, затем переложить дольки апельсинов на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с корицей и ромом

161 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг яблок
2 яичных белка
2–3 столовые ложки муки
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка рома
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки сахарной пудры
1 чайная ложка саке
0,25 чайной ложки молотой корицы
150 мл растительного масла

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, полить смесью лимонного сока, рома и саке, оставить на 30 мин. Яичные белки взбить, добавить 70 мм воды и просеянную муку, перемешать. Обмакнуть в полученный кляр ломтики яблок и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла, затем переложить на блюдо. Посыпать ломтики яблок сахарной пудрой, смешанной с корицей, подать в теплом виде.

Из фруктов в Японии наиболее популярны груши, персики, хурма и яблоки. Предпочтение отдается местным сортам, но и импортные фрукты также используются для приготовления десертов.

Фаршированная хурма

173 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:
4 хурмы
2 яблока
2 киви
1 небольшой лимон
100 г сахара
1 столовая ложка десертного вина

Яблоки и киви вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лимон вымыть, натереть цедру на терке, выжать сок. Сахар смешать с вином и лимонным соком, добавить 3–4 столовые ложки горячей воды, довести до кипения, положить в сироп ломтики яблок и киви (несколько штук оставить для украшения), варить 2 мин, охладить. Хурму вымыть, срезать верхушки, выполнив разрез по зигзагообразной линии. Вынуть мякоть с помощью чайной ложки, нафаршировать хурму ломтиками фруктов в сиропе. Разложить десерт по тарелкам, оформить оставшимися ломтиками яблок и киви.

Сладкие шарики из ананаса

216 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
1 небольшой ананас
150 г сахара
2 столовые ложки молока
100 мл десертного вина
1 яйцо
2 столовые ложки сахарной пудры
1–2 столовые ложки муки
150 мл растительного масла или фритюрного жира

Ананас вымыть, очистить, натереть на терке, отжать часть сока. Смешать тертый ананас с яйцом, мукой, молоком и 2 столовыми ложками сахара, сформовать из полученной массы небольшие шарики и обжарить их на сковороде в разогретом масле или фритюрном жире. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Ананасный сок смешать с вином и оставшимся сахаром, довести до кипения, варить на маленьком огне до загустения. Ананасные шарики выложить на блюдо, полить приготовленным сиропом и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, фаршированные ананасами

149 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:
2 крупных яблока
100 г консервированных ананасов
2 столовые ложки светлого изюма
1 столовая ложка рубленого миндаля
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка сахарной пудры

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти, сбрызнуть лимонным соком. Изюм промыть, обсушить, залить вином и оставить на 10 мин. Консервированные ананасы мелко нарезать, смешать с изюмом и миндалем. Нафаршировать половинки яблок приготовленным фаршем, посыпать сахарной пудрой.

Запеченные яблоки с орехами

168 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
2 крупных яблока
1 столовая ложка сливового джема
1 столовая ложка рубленых грецких орехов
1 столовая ложка сахарной пудры
1 яичный белок
1 чайная ложка сливочного масла

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и семена. Выложить половинки яблок на противень, смазанный сливочным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке. Яичный белок взбить с сахарной пудрой, смешать с джемом и орехами. На половинки яблок положить приготовленную массу, поставить в духовку на 3–4 мин. Десерт подать к столу в горячем виде.

> В Японии различные сласти принято подавать не только в конце трапезы, но и во время о-яцу (перерыва на чаепитие). Нередко приготовленные дома традиционные сласти преподносят в подарок, предварительно красиво упаковав.

Запеченные яблоки с шоколадом и взбитыми сливками

317 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
2 крупных яблока
100 мл взбитых сливок
50 г шоколада
2 чайные ложки коричневого сахара
1 чайная ложка корицы
1–2 чайные ложки коньяка

Шоколад натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину. Сахар смешать с корицей и коньяком, положить в яблоки и накрыть их срезанными верхушками. Поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Запеченные яблоки украсить взбитыми сливками и посыпать шоколадом. Десерт подать в теплом виде.

Сладкий сливочный рис

378 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:
250 г риса
200 мл сливок
3 столовые ложки сливочного масла
2,5 столовой ложки сахара
цедра 1 апельсина

Апельсиновую цедру нарезать тонкими полосками. Рис промыть, отварить до полуготовности, откинуть на сито. Когда вода стечет, довести рис до готовности в пароварке. Добавить сахар и сливочное масло, перемешать, разложить по тарелкам. Залить рис слегка подогретыми сливками, украсить апельсиновой цедрой и подать к столу.

Десерт из риса и яблок

329 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг яблок
1,5 л молока
400 г риса
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка рубленых грецких орехов
цедра 1 лимона
молотая корица
соль

Молоко довести до кипения, положить в него предварительно промытый рис, слегка посолить и варить, периодически помешивая, до готовности. Слегка охладить. разложить по глубоким тарелкам. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Смешать яблоки с корицей, сахаром, тертой цедрой лимона и выложить на рис. Посыпать десерт рублеными орехами и подать к столу.

> Десерты из риса можно приправить корицей, лимонной или апельсиновой цедрой, ванильным сахаром, ромовой или кокосовой эссенцией.

Трехцветные сласти

348 ккал, 60 мин, 4 порции.

Продукты:
120 г рисовой муки
50 мл воды
1,5 столовой ложки сахара
1 столовая ложка кинако (муки из желтых соевых бобов)
2 чайные ложки коричневого сахара
2 чайные ложки темных семян кунжута
молотая корица
соль

Рисовую муку смешать с 1 столовой ложкой сахара и щепоткой соли, добавить небольшими порциями воду, перемешать. Из полученной массы сформовать 6 колобков, готовить в пароварке 20–25 мин. Затем положить колобки на разделочную доску, соединить их вместе и вымешивать в течение 5 мин, (чтобы рисовое тесто не прилипало, рекомендуется обернуть руки влажной полотняной салфеткой). Сформовать из рисового теста 12 колобков одинаковой величины. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, смешать с оставшимся сахаром. Коричневый сахар смешать с корицей и кинако. Запанировать 4 колобка в смеси из семян кунжута, 4 – в смеси из кинако. Нанизать на деревянные шпажки по 3 разноцветных колобка и выложить на тарелку.

Как и другие блюда японской кухни, многие сласти и десерты готовятся на основе риса. Благодаря нейтральному вкусу он хорошо сочетается с различными вкусовыми и ароматическими добавками, а также с фруктами и ягодами.

Сладкий омлет с рисом и цукатами

366 ккал, 20 мин, 1 порции.

Продукты:

100 г отварного риса
50 г цукатов
1 яйцо
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка сахарной пудры
2 чайные ложки растительного масла
1 чайная ложка сахара

Рис смешать с сахарной пудрой и вином, разложить по формочкам, ополоснутым холодной водой, поставить на 20 мин, в холодильник. Яйцо взбить с сахаром, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить 1–2 мин, выложить омлет на тарелку. Вынуть рис из формочек, положить на омлет, украсить цукатами.

Рисовые лепешки с медом

381 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г риса
3 столовые ложки растительного масла
3 столовые ложки семян кунжута
2 столовые ложки меда
2 столовые ложки апельсинового сока
1 столовая ложка десертного вина
1 столовая ложка сахара
молотая корица
тертая апельсиновая цедра

Рис промыть, отварить, откинуть на сито, слегка охладить, добавить сок, сахар, корицу и апельсиновую цедру. Перемешать, сформовать небольшие лепешки, обвалять их в семенах кунжута и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Готовые лепешки выложить на блюдо. Мед подогреть, добавить вино, перемешать, полить приготовленной смесью рисовые лепешки и подать к столу.

> Если отварной рис получился рассыпчатым, лепешки при обжаривании могут развалиться. В этом случае нужно добавить в рис взбитые яичные белки и тщательно перемешать.

Вишня в кляре

182 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г вишни
3 яйца
200 г фритюрного жира
100–120 г муки
150 мл воды
2 столовые ложки сахарной пудры
1 чайная ложка ванильного сахара
соль

Яйца взбить с водой и солью, добавить просеянную муку, замесить жидкий кляр. Вишню вымыть, удалить косточки, насадить на деревянные или бамбуковые шпажки по 5–7 ягод. Обмакнуть в кляр и обжарить на сковороде в разогретом фритюрном жире. Выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром. Подать десерт к столу в горячем виде.

Абрикосы с рисом

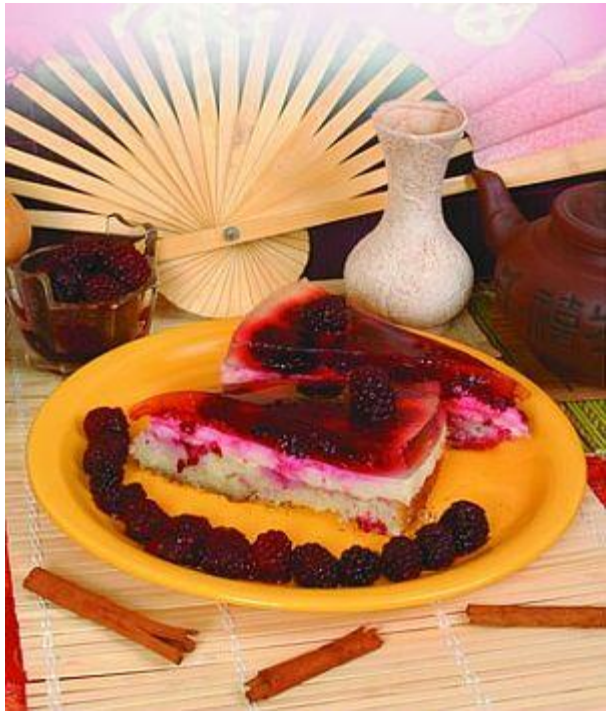
390 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 кг крупных абрикосов
400 мл молока
200 г риса
200 г топленого масла
100 г сахара
1 яйцо
2 столовые ложки сахарной пудры
1 столовая ложка муки

Молоко довести до кипения, добавить сахар, всыпать промытый рис и варить до готовности. Абрикосы вымыть, надрезать (не разрезая до конца), удалить косточки, припустить в небольшом количестве воды с сахарной пудрой. Вынуть абрикосы из сиропа, положить на решетку, чтобы они обсохли. Из охлажденной рисовой каши сформовать небольшие шарики и положить их внутрь абрикосов, соединить края, затем абрикосы обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в муке. Обжарить на сковороде в разогретом топленом масле, выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла. Разложить абрикосы по тарелкам, посыпать сахарной пудрой и подать к столу в теплом виде.

> Рецепты некоторых десертов предполагают обжаривание фруктов в разогретом масле. Удобнее использовать для этого фритюрницу, но подойдет и обычная глубокая сковорода.

Творожный торт с ежевикой



408 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:
1 бисквитный корж
200 г ежевики
300 г творога
100 мл жирных сливок
200 мл сахарного сиропа
2 столовые ложки сахарной пудры
1–2 чайные ложки желатина

Творог протереть через сито, смешать с сахарной пудрой и сливками. Желатин замочить на 30 мин, в небольшом количестве холодной воды, затем добавить сахарный сироп и подогревать, помешивая, до полного рас-творения желатина. Ежевику вымыть, обсушить. Корж положить в круглую форму, выложить сверху творожную массу и ягоды ежевики, залить охлажденным сиропом и поставить в холодильник. Когда желе застынет, нарезать торт порционными кусками и разложить по тарелкам.

Банановые чипсы в карамели

199 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
500 г бананов
2 столовые ложки растительного масла
1,5 столовой ложки кунжутного масла
1,5 столовой ложки сахара
2 столовые ложки муки
1 столовая ложка семян кунжута

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружками толщиной около 1 см, обвалять в муке и обжарить в разо-гретом растительном масле до образования золотисто-коричневой корочки. Кунжутное масло раскалить, всыпать сахар и нагревать при постоянном помешивании до полного растворения сахара. В полученную карамельную массу положить банановые чипсы, перемешать, выложить на блюдо. Посыпать десерт семенами кунжута, предварительно обжаренными на сковороде без добавления масла. Подать к столу в горячем виде.

Десерт из клубники

180 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:
200 г клубники
3 яйца
1,5 столовой ложки сливочного масла
1,5 столовой ложки сахарной пудры
1 столовая ложка пшеничной муки
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка лимонного сока
1 пакетик ванильного сахара

Клубнику вымыть, удалить плодоножки и чашелистики, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сбрызнуть вином и поставить на 5 мин, в предварительно разогретую духовку. Белки отделить от желтков и взбить с лимонным соком в крепкую пену. Желтки растереть добела с сахарной пудрой, смешать с белками, добавить ванильный сахар и муку, перемешать. Залить приготовленной смесью клубнику и запекать в духовке 10–15 мин. Готовый десерт охладить, нарезать порционными кусками и подать к столу.

Десерт из сливы с пряностями

79 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:
500 г сливы
2 столовые ложки сахара
1 столовая ложка сливочного масла
молотая корица
молотая гвоздика
мускатный орех
цедра 1 апельсина

Сливы вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Выложить половинки слив в форму для запекания, посыпать сахаром, смешанным с пряностями, полить растопленным сливочным маслом и поставить в предварительно разогретую духовку. Запекать 7–10 мин, охладить, разложить по пиалам. Украсить десерт тонко нарезанной апельсиновой цедрой и подать к столу.

Традиционные японские сласти из фасоли, риса, бобовой пасты и фруктов содержат большое количество растительной клетчатки и не слишком калорийны.

Фрукты в шоколадном сиропе

201 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:
2 яблока
2 груши
200 мл воды
100 г сахара
50 г темного шоколада
цедра 1 лимона
цедра 1 апельсина

Яблоки и груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсиновую цедру нарезать тонкими полосками. Сахар смешать с водой, довести до кипения, варить 3–5 мин, затем добавить кусочки шоколада и подогревать, помешивая, до полного его растворения. В сироп положить яблоки, груши и апельсиновую цедру, довести до кипения, снять с огня и оставить на 15–20 мин. Разложить ломтики фруктов по пиалам, полить шоколадным сиропом и украсить лимонной цедрой.

Десерт из яблок и клубники

213 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:
2 яблока
200 г клубники
100 мл яблочного сока
2 яйца
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка сахара
1 чайная ложка измельченного миндаля
1 чайная ложка пшеничной муки
1 чайная ложка растительного масла
цедра 1 лимона

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать. Клубнику вымыть, удалить плодоножки и чашелистики. Яблоки положить в кастрюлю, залить соком и готовить на маленьком огне 5 мин. Яичные белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену. Желт-ки растереть с сахаром и размягченным маслом, соединить с белками, добавить муку и орехи, перемешать. Яблоки и клубнику выложить в форму, смазанную растительным маслом, залить яичной смесью и поставить на 10–12 мин, в предварительно разогретую духовку. Десерт подать к столу в горячем виде, украсив лимонной цедрой.

Груши в вине

138 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:
4 груши
200 мл десертного вина
2 яичных белка
1 пакетик ванильного сахара
2 столовые ложки сахарной пудры
1 столовая ложка сливочного масла
0,5 чайной ложки молотой корицы

Груши очистить, вымыть, нарезать крупными дольками, залить вином и добавить ванильный сахар. Довести до кипения, готовить на маленьком огне под крышкой 5–7 мин. Белки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену. Груши выложить на смазанный сливочным маслом противень, посыпать корицей, сверху выложить белковую массу. Запекать в предварительно разогретой духовке 5–7 мин. Десерт подать к столу в горячем виде.

Фаршированные апельсины

220 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:
2 крупных апельсина
2 яблока
100 г бисквитного печенья
1 яйцо
1 столовая ложка апельсинового ликера
1 столовая ложка сахарной пудры

Печенье растолочь в ступке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать. Апельсины вымыть, разрезать пополам, вынуть мякоть и измельчить ее. Смешать с яблоками и печеньем, добавить апельсиновый ликер, перемешать и наполнить приготовленной смесью корзиночки из апельсинов. Белок отделить от желтка, взбить в крепкую пену. Желток растереть с сахарной пудрой, соединить со взбитым белком, перемешать. Полученную смесь выложить на апельсиновые корзиночки и поставить их в предварительно разогретую духовку на 3 мин. Подать десерт к столу в теплом виде.

> Многие десерты, в том числе и фруктовые, в Японии принято подавать в теплом или горячем виде, сразу после приготовления.

Груши в сливках

116 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:
3 груши
2 киви
1 небольшое яблоко
200 мл сливок
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки тертого шоколада
1 столовая ложка лимонного сока
1 пакетик ванильного сахара

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Киви вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Сливки довести до кипения, добавить обычный и ванильный сахар, положить кусочки груш, варить на маленьком огне 3 мин, охладить. В креманки положить кружочки киви, на них – груши, полить сливками и посыпать шоколадом. Украсить десерт дольками яблока.